كيف تتغلبين على مشاعر الاكتئاب وتشعرين براحة نفسية

◆

هدى عز الدين

◆

الناشر
دار الكتاب العربي
دمشق - القاهرة

تنويــه

الاكتئاب مرض العصر.. عصر الانترنت ويصيب حواء بصفة خاصة أكثر من آدم العلاج النفسى الذاتى أحد أساليب العلاج الناجحة التى يمكن لحواء القيام بها بعد التعرف على الأسباب السلبية والإحباطات التى تعانى منها كما أن العودة إلى الله والتوبة والتقرب إلى الله بالأذكار والدعاء كفيل بأن يعالج حواء من كافة الاضطرابات النفسية ويجعلها تظفر بنفسية سوية مطمئنة.

والله الشافى والمستعان

المؤلف

تقديم

حواء.. الصغيرة.. والكبيرة.. أنت.. وأنا.. وغيرنا من ملايين البشر نشعر بأحاسيس متباينة ويعبر كل منا عن مشاعره بصورة مختلفة.

ونشعر بالابتهاج فنصبح سعداء ويصيبنا الألم والحزن فنحزن ونحزن. ومهما كان هذا الحزن وذلك الألم لابد أن نسيطر على مشاعرنا وأحاسيسنا بأسرع ما يكون ونرضى بقضاء الله وقدره.

أما إذا فقد الإنسان قدرته على السيطرة على مشاعره فإنه سيعانى من اضطرابات شديدة فى أحاسيسه ومزاجه، وإذا استمر ذلك طويلاً قد يدخل دائرة الاضطراب الوجدانى ويصاب بالاكتئاب وفى أحوال كثيرة تصاب حواء بحالة من الغم تصيب فكرها وتجعلها تفقد الثقة بنفسها وفى المحيطين من حولها فينعدم السرور لديها وتذهب البهجة منها إلى غير رجعة ويطلق علماء النفس على تلك المشاعر والسلوكيات اسم (الاكتئاب).

ومع تزايد ضغوط الحياة على البشر بصفة عامة وعلى حواء بصفة خاصة أصبح الاكتئاب من أكثر المتاعب النفسية شيوعا بعد القلق.

آخر احصائيات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن هناك أكثر من ١٠٠ مليون شخص فى العالم يعانون من الاكتئاب وإن هؤلاء يتركون تأثيرات سلبية فى أعداد مماثلة.

وتمثل الأرقام المذكورة فى أحصائيات منظمة الصحة العالمية فقط الحالات الرسمية أى التى وصلت إلى درجة من السوء تتطلب الالتحاق بعيادات أو مستشفيات نفسية ومن المؤكد أن هناك أعداد مماثلة أو أكثر تعانى من الاكتئاب ولكن فى صمت فى ظل غياب الوعى الصحى النفسى فى بعض المناطق من العالم.

وحواء الرقيقة، الحنونة، الدافئة، تعانى من الاكتئاب بنسب أكبر من أدم حسب بعض الأحصائيات وتصل هذه النسبة فى المجتمعات العربية الشرقية ٣: ١ بينما تصل هذه النسبة فى المجتمعات الأوروبية إلى ٢: ١ ولعل طبيعة حواء وعدم قدرتها على تحمل الحزن والآسى على بعض الآمال أو الفرص التى ولت هى السبب الأساسى فى ارتفاع نسب الإصابة بالاكتئاب.

وثبت أن الاكتئاب لا يفرق بين حواء وأخرى بسبب المنصب أو الجاه أو المال ولا بين حواء المراهقة أو الشابة أو حتى التى بلغت سن اليأس ولكنه يهاجمهن جميعا دون استثناء ويرجع تزايد حالات الاكتئاب عند حواء إلى ما تتميز به حياتها من حدوث الحمل والولادة ومسئوليات رعاية الأطفال وغيرها من الأعباء الإضافية التى لا يعانى منها الرجال، وكذلك متاعب الدورة الشهرية والمشكلات الفسيولوجية والنفسية التى تحيط بحواء فى فترة منتصف العمر أو ما يعرف بسن اليأس.

وفى هذا الإصدار نلقى الضوء على متاعب حواء ومعاناتها من الاكتئاب وأسبابه والطرق المثلى للتغلب عليه ومقاومته ومواجهته.

إنها محاولة للأخذ بيد كل حواء تعانى من الاكتئاب بأى صورة من صوره من خلال علاج السلوك الاكتئابى وتعديله وتدريب حواء على الثقة بنفسها وأساليب اكتساب الأمل والتأكيد على حرية التعبير عن مشاعرها ومعالجة أخطاء التفكير السلبى وتعديله وبهذه الأساليب يمكن لحواء أن تتغلب ذاتياً على مشاعر الاكتئاب كلما هاجمتها.

أنها مجرد محاولة متواضعة من أجل حواء الرقيقة الحنونة لتواجه الحياة بشجاعة وبواقعية بعيداً عن المثالية المطلقة التى لا وجود لها ألا فى أحلام أفلاطون.

والله الموفق والمستعان

يوسف أبو الحجاج

مدينة الشروق ـ القاهرة

ديسمبر ٢٠٠٦

الفصل الأول

الإكتئاب الرهيب

في هذا الفصل نتعرف على الاكتئاب من قريب ما هو؟ وما هي تقسيماته وأنواعه المختلفة؟ وكيف تعرف حواء أنها تعاني فعلاً من الاكتئاب؟ والأعراض المصاحبة عادة للاكتئاب.

ماذا تعرفين عن الاكتئاب؟

قد لا أحتاج إلى جهد جهيد كى أعرفك ما هو الاكتئاب... كل منا بلا استثناء قد مر فى لحظة من لحظات حياته بهذا الشعور بالحزن أو الأسى على أماله الضائعة أو الفرص التى ذهبت منه دون أن يستطيع اقتناصها.

كلنا وبلا إستثناء قد شعرنا فى لحظات معينة بأن الحياة عديمة الجدوى وأنها كفاح طويل وعقيم لا فائدة منه وأن لحظات الفرح فى هذه الحياة قليلة جداً مقارنة بلحظات الشقاء والألم وأن الإنسان لم يعد بمقدوره أن يتحمل هذا الشقاء وهذه الآلام.

ولكن هذه اللحظات وهذه المشاعر لابد من السيطرة عليها ومقاومتها كى لا تستمر طويلاً.

ومن المعروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخر وهى حقيقة لا مفر منها وإن كانت جميع الأعراض تتشابه فى أنه تعبير عن استجابة عادية تثيرها مواقف إنسانية مؤلمة كالفشل فى علاقة أو خيبة أمل أو فقدان شىء هام.

والبعض يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللوم وتأنيب النفس ويجىء عند البعض الآخر مختلطاً بشكاوى عضوية جسمانية وأمراض بدنية وعند البعض يكون الاكتئاب فى شكل مشاعر باليأس والتشاؤم والملل السريع من الحياة ومن الناس جميعهم دون استثناء.

وقد تجتمع كل هذه الأعراض معا فى شخص واحد وقد تتنوع بعضها وتختلط مع البعض الآخر ومع غيرها من الأمراض النفسية والجسمانية الأخرى ويمكن تقسيم الاكتئاب إلى عدة أنواع يمكن إيجازها فى النقاط الآتية:

أولاً: الاكتئاب المعادى

وهو الذى يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل فى علاقة إنسانية أو خيبة أمل أو ضياع الفرص أو فقدان شىء هام لحواء وأهم ما يميز هذا النوع من الاكتئاب أنه يحدث لفترة قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين كما أنه عادة ما يكون مرتبطاً بالموقف الذى أثاره ويمكن علاج هذا النوع من الاكتئاب ذاتياً بسهولة.

ثانياً: الاكتئاب المرضى (الاكلينكى)

ويتميز بأربعة خصائص أولها أنه يكون أكثر حدة من الاكتئاب العادى وثانيها أنه يستمر لفترة طويلة. وثالثها: إنه يعوق حواء بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاتها وواجباتها المعتادة. ورابعها: أن الأسباب التى تثيره قد لا تكون واضحة أو متميزة بالشكل الذى نراه عند الغالبية العظمى من الناس.

ثالثاً: الاكتئاب الاستجابى العادى

يمكن ظهور هذا النوع من الاكتئاب مرتبطاً ببعض الأحداث المأساوية ويكون ارتباطه وثيقاً بوجود مواقف أو أحداث خارجية أو نازلات تلم بحواء وفى هذه الحالة تكون استجابة حواء للاكتئاب مرتبطة بالموقف وعادة ما تنتهى بعد فترة قصيرة ويكون بمقدور حواء بعد هذه الفترة ممارسة حياتها المعتادة.

رابعاً: الاكتئاب العصابى

وأهم ما يميز هذا النوع من الاكتئاب العصابى عن الاكتئاب الاستجابى العادى هو اضطراب مزاج حواء وزيادة مشاعر الحزن والنكد والهم واليأس وتكون هذه المشاعر أكثر حدة وأكثر استمراراً.

وقد يمتزج الاكتئاب العصابى عند حواء بخليط من المشاعر العصابية بما فيها القلق والتوجس والخوف من المستقبل بالإضافة إلى مشاعر الإحباط.

خامساً: الاكتئاب اللزج

وفيه تبدو حواء اعتمادية على غيرها، سلبية، كثيرة الشكوى، ناعية حظها متفننة فى اكتشاف أخطائها كثيرة اللوم والقسوة على نفسها.

سادساً: الاكتئاب الداخلى

ويحدث هذا النوع من الاكتئاب لحواء من فترة لأخرى من حياتها دون وجود أسباب خارجية واضحة وينظر أطباء الصحة النفسية إلى هذا النوع من الاكتئاب على إنه أشد خطراً من الاكتئاب الاستجابى.

سابعاً: الاكتئاب الدورى

يأتى هذا النوع من الاكتئاب فى شكل دورات تتلوها أو تسبقها دورات من الاهتياج النفسى والهوس والنشاط الزائد ويرى أطباء الصحة النفسية أن هذا النوع من الاكتئاب من أخطر الأنواع لأنه لا يصيب مشاعر حواء وعواطفها فحسب بل يصيب كثير من قدراتها الأخرى بما فيها قدرتها على التفكير السليم وعلاقاتها الاجتماعية وتشويه لإدراكها لنفسها وللعالم المحيط بها.. ومن ثم تصبح حواء عند إصابتها بهذا النوع من الاكتئاب خطراً على نفسها بسبب إهمالها الشديد لحاجتها الإنسانية والحيوية أو بسبب ما قد ترتكبه من أفعال حمقاء ضارة بها كالانتحار.

ثامناً: الاكتئاب الموسمى

يشيع هذا النوع من الاكتئاب عند البعض فى بعض شهور السنة (شهور معينة) وخاصة فى الشتاء ويجىء هذا النوع من الاكتئاب على شكل رغبة فى الانعزال والميل للحزن ومن غرائب هذا النوع من الاكتئاب الميل الشديد لتناول الأطعمة الغنية بالدهون والكريوهيدرات..

ونلاحظ فى أوروبا وأمريكا تزايد نوبات الإصابة بهذا النوع من الاكتئاب فى موسمى الكريسماس وعيد رأس السنة.

والخلاصة...

أنه من الواضح أن الاكتئاب يرتدى أثواباً متعددة ويجىء فى أنواع متباينة وإن كانت جميعها تشترك فى مجموعة من الأعراض أو بمعنى آخر من الاضطرابات النفسية والوجدانية بعضها مادى عضوى وبعضها معنوى ذهنى ومزاجى والبعض الثالث اجتماعى وهذه الأعراض الاكتئابية تشتمل ببساطة على جوانب سلوكية وفكرية ومشاعر مترابطة فى أغلبها أو بعضها ولكنها فى النهاية تكشف عن غزو الاكتئاب للنفسية وتغلبه عليها وواجبنا هو مقاومة هذا الغزو إلى أن يتم تحرير النفس من هذا المحتل الرهيب.



أغراب أنواع الاكتئاب

١ ـ اكتئاب النجاح

قد تصاب حواء بالاكتئاب نتيجة الفرح والسرور الزائد عن الحد ويسميه العلماء باكتئاب النجاح وهو من أنواع الاكتئاب الغريبة فعلاً.

وقد تشعر حواء بالاكتئاب بعد عودتها من حفلة أو مناسبة ساره وقد تشعر أيضاً بالاكتئاب بعد عودتها من المصيف أو ما شابه ذلك من أنشطة ترفيهية.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن الكثير من حالات الاكتئاب لا تنشأ بالضرورة كنتيجة لوجود أحداث أو كوارث اجتماعية نتيجة للانفصال أو الخسارة وهناك على سبيل المثال ما يشير إلى وجود حالات من الاكتئاب تصيب حواء فى حالات الفرح الزائد وتحقيق انجازات رائعة وهو ما يسمى باكتئاب النجاح أى أن هناك نوعاً من الاكتئاب يمكن أن يصيب حواء حتى عندما تنعم عليها الحياة بتغيرات ومزايا إيجابية.

وليس من النادر على الإطلاق أن تصاب حواء بالاكتئاب بعد مواقف سارة مثل الحصول على ترقيه أو تحقيق نجاح مبهر أو حتى بعد مشاركتها لأحداث سارة خاصة بها أو بأحد الأعزاء لديها وننصح حواء بالاعتدال فى مشاعرها سواء كانت هذه المشاعر مشاعر فرح أو حتى مشاعر حزن وألم حيث ثبت أن المشاعر الزائدة سواء كانت سلبية أو إيجابية يمكن أن تؤدى إلى إصابة حواء بالاكتئاب.

وليس من الضرورى أن تنخرط حواء فى عدد ضخم من النشاطات السارة وليس مطلوباً منها أن تذهب يومياً إلى المسرح أو السينما أو تشاهد التليفزيون على نحو متواصل بعدما ثبت أن النشاطات السارة يمكن أن تشكل عبئاً وضغوطاً على حواء.. وكل ما هو مطلوب منها الاعتدال فى الأنشطة السارة دون الغرق فيها.

٢ ـ الاكتئاب (الخفى)

الاكتئاب الخفى (المقنع) نوع من أنواع الاكتئاب يصيب حواء فى أى مرحلة من مراحل عمرها دون أن تدرى ودون أن يلاحظ الذين حولها أنها تعانى من الاكتئاب لأنه لا يظهر على حواء أى عارض من أعراض الاكتئاب المعروفة.

ويعرف فريق من علماء النفس هذا الاكتئاب بأنه اكتئاب مرضى فيه تظهر الأعراض البدنية فى العقل الواعى أما الأعراض النفسية فإنها تظل مختفية فى العقل الباطن.

وكثيراً ما تلجأ حواء إلى طلب الاستشارة الطبية للمعاناة من أعراض بدنية وبعد الفحص الطبى الشامل لا تكتشف الطبية أى أعراض أو أسباب عضوية للشكوى التى تعانى منها حواء وسرعان ما يكتشف الطبيب النفسى أن هذه الأعراض التى تعانى منها حواء هى فى الواقع ليست أعراض لمرض عضوى ولكنها أعراض للاكتئاب النفسى المقنع (الخفى).

وهناك أسباب حقيقية تؤدى إلى صعوبة تشخيص حالات الاكتئاب فى أغلب الأحيان منها ما يلى:

١ ـ اتجاه الكثيرات من هؤلاء إلى محاولة تجنب الشكوى النفسية بتحويلها إلى صورة شكاوى بدنية لعدم قدرتها على الإحساس بالمرض النفسى.

٢ ـ استمرار شكوى حواء من أعراض بدنية بذاتها والمبالغة فى وصفها للطبيب مثل حرقان شديد بالرأس أو اضطرابات فى منطقة المعدة ـ أو الأرق واضطرابات النوم أو المعاناة من الصداع أو المعاناه من فقدان الشهية... إلخ.

٣ ـ إحساس حواء الفعلى بهذه المتاعب الجسمية العضوية دون الإحساس أو الشك أو التفكير فى احتمال أن سبب هذه المتاعب هو الاكتئاب.

ويمكن بإيجاز سرد أهم الأعراض التى يمكن أن تتعرض لها حواء وتشعر بها نتيجة الاكتئاب المقنع (الخفى) فى النقاط الآتية:

أولاً: صداع مزمن فى هيئة إحساس بالضغط أو حرقان بالرأس.

ثانياً: الآم عصبية فى الوجه أو فى منطقة الفقرات العنقية أو القطنية مع تنميل بالأطراف.

ثالثاً: الآم بالصدر أو الإحساس بانقباض القلب أو زيادة سرعة نبضات القلب.

رابعاً: الإحساس بالاختناق وخاصة فى منطقة الزور وأعضاء التنفس.

خامساً: متاعب بالجهاز الهضمى منها جفاف الحلق أو أعراض معوية أو غازات أو إمساك أو إسهال.

سادساً: اضطرابات فى النوم منها الأرق وزيادة العرق ولاسيما فى المساء مع الإحساس بالإرهاق.

سابعاً: متاعب عضوية متفرقة منها الآم بالبطن، افرازات مهبلية، زيادة مرات التبول، اضطرابات فى الوظائف الجنسية (برود جنسى)، اضطرابات فى السمع والنظر، سقوط الشعر أو زيادة قشور الشعر.

ويعتبر الاكتشاف المبكر للاكتئاب المقنع (الخفى) أحد الأسباب الرئيسية للتغلب عليه ومقاومته ذاتياً عن طريق حواء ذاتها بالاسترخاء واتباع مختلف أساليب العلاج النفسى السلوكى المختلفة التى تساعد حواء على رؤية مشاكلها على حقيقتها ومواجهتها.



٣ ـ الإكتئاب الانفعالى

يحدث هذا النوع من الاكتئاب بعد حادث غير مستحب لحواء آثار انفعالها بدرجة كبيرة فوق تحملها وهناك أسباب عامة لهذا الاكتئاب الانفعالى يمكن إيجازها فى النقاط التالية:

الأولى: اضطراب فى العلاقات الإنسانية بين حواء وأحد المحيطين بها سواء كان الزوج أو الابن أو الأخ أو الأم.. أو ما شابه ذلك داخل الإطار الأسرى أو العائلى أو بين حواء وزميلتها أو زميلها فى العمل أو رئيسها أو ما شابه ذلك فى إطار العمل.

الثانية: فقدان شخصية محببة لحواء سواء بالانتقال من مكان لآخر أو بسبب الموت أو لأى سبب آخر.

الثالثة: فشل حواء فى إحدى العلاقات الغرامية أو فسخ خطوبة أو شبكه أو فشل مشروع زواج أو ما شابه ذلك.

الرابعة: فشل حواء فى مجال ما من مجالات الحياة (سواء فى العمل أو فى الحياة العائلية).

الخامسة: مواجهة حواء لصعوبات فى العمل سواء كانت مشاكل إدارية أو مشاكل مع الرؤساء أو المرؤسين أو الزميلات.

السادسة: الإحساس بالوحدة وعدم القدرة على الاختلاط بالآخرين بسبب الخجل أو الإحساس بالنقص فى الذات.

السابعة: مواجهة حواء لصعوبات اقتصادية مثل عدم كفاية المال الذى معها لمتطلبات الحياة اليومية.

ويبدأ هذا النوع من الاكتئاب بمشاعر الغم والحزن يواكبه صعوبة فى التكيف مع الحياة اليومية والمعاناة فى النوم، وصعوبة فى التركيز ثم سرعان ما يظهر هذا النوع من الاكتئاب بوضوح ويزداد عمقاً وتصبح حواء عصبية جداً وتعانى حواء فى هذه الأثناء من عدة أعراض نفسية يمكن إيجازها فى النقاط الآتية:

١ ـ التشاؤم وسرعة الإثارة والإحساس بالغم والتعاسة.

٢ ـ الإحساس العام بالوعكة الصحية مصاحباً للتبلد الانفعالى أحياناً.

٣ ـ الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير.

٤ ـ اضطراب النوم والشعور بالإرهاق وتحدث الأحلام المروعة التى تحتوى على مناظر مخيفة ومخاطر رهيبة.

٥ ـ صعوبة الاستيقاظ فى الصباح والمعاناة من النوم القليل المتقطع.

وتعانى حواء فى بعض الحالات من أعراض بدنية نتيجة الاكتئاب الانفعالى يمكن إيجازها فى الآتى:

المعاناة من أعراض الانفلونزا، المعاناة من الحمى والغريب فعلاً إنه بعلاج المرض البدنى الذى تشكو منه حواء تزول أعراض الاكتئاب الانفعالى هذا.

ويمكن تلخيص العلاج الذاتى الذى يمكن أن تتبعه حواء للتخلص من الاكتئاب الانفعالى فى النقاط الآتية:

أولاً: مساعدة حواء لنفسها للتخلص من هذا الاكتئاب وذلك بأن تتأكد حواء من أنها تعانى من انفعال عميق معقد ولكنه مؤقت وسوف يزول إذا وثقت فى نفسها وفى قدرتها على تجاوز هذه الانفعالات والعودة لطبيعتها هادئة رقيقة واثقة من نفسها.

ثانياً: أن تبحث حواء بينها وبين نفسها عن الأسباب الحقيقية التى أدت إلى

هذه المشاعر الانفعالية والتغلب على تلك الأسباب.

ثالثاً: أن تتجنب حواء تماماً القرارات الهامة والمؤثرة أثناء معاناتها من الاكتئاب الانفعالى.

رابعاً: مساعدة حواء لنفسها للتخلص من الأرق والمساعدة على النوم الهادئ بأن تحرص على أن تكون الغرف هادئة ذات تهوية كافية مع الإضاءة الخافتة ومع سهولة الوصول إلى مفاتيح الإضاءة بسهولة.

خامساً: تدريب حواء على الاسترخاء والمشى مع التنفس العميق للهواء فهذا الاسترخاء من شأنه تخفيف حدة الانفعال النفسى وعودة الهدوء لنفسية حواء.

سادساً: أن تحرص حواء على أن تعمل العمل الذى لا ينهكها بدنيا على الاطلاق وأن تعمل العمل الذى فى حدود طاقتها فقط ومراعاة عدم المبالغة فى إجهاد النفس بأى حال من الأحوال.

سابعاً: الحمام الدافئ وليس الساخن قبل الذهاب إلى النوم أحد العوامل الأساسية لهدوء حواء النفسى وأسلوب من أساليب التغلب على الاكتئاب الانفعالى.

ثامناً: أن تحرص حواء على العشاء الخفيف (زبادى ـ لبن دافئ) مع تجنب الشاى الثقيل أو القهوة قرب موعد النوم بصفة خاصة.

وإذا حاولت حواء القيام بهذه المهام بطريقة منتظمة ولم تنجح فى السيطرة على مشاعرها الانفعالية فيجب عليها أن تلجأ للمساعدة الطبية بمعرفة الطبيبة النفسية الاخصائية.



٤ ـ اكتئاب ما قبل الدورة (الحيض)

تتعرض بعض السيدات فى الأيام التى تسبق الدورة الشهرية لحالة من الاكتئاب تسمى اكتئاب ما قبل الطمث وتسمى عند فريق من الأطباء النفسيين بالتوتر الذى يسبق دورة الطمث..

وتعانى حواء خلال هذه الفترة من العديد من التغيرات نتيجة هذا الاكتئاب الذى يسبق دورة الطمث منها:

ـ الأعراض الجسمانية:

المتمثلة فى الصداع والآم الرأس والظهر والآم أخرى متفرقة مثل اضطراب الثديين وكبرهما وزيادة فى الوزن واضطرابات جلدية وفقدان الشهية.

ـ أعراض نفسية:

وفيها يحدث لحواء تغيرات مفاجئة فى المزاج وتتوتر لأقل سبب وسرعة الإثارة والبكاء الشديد من الألم، ضعف التركيز، السهو، النسيان، فقدان الطاقة، قلة الحركة، الخمول، الاستغراق فى النوم.

وهذه الأعراض جميعاً قد تختلف فى الشدة من حواء لأخرى وقد لا تعانى معظم النساء من هذا النوع من الاكتئاب وقد يعانى البعض بقدر يسير والبعض الآخر بقدر غير يسير على الإطلاق لدرجة أن الموعد الذى يسبق الدورة يمثل صعوبة ومشكلة كبيرة للمحيطين بحواء التى تعانى من هذا الاكتئاب.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن هناك عوامل نفسية لدى حواء التى تعانى من

اضطرابات ما قبل الطمث منها الأحاسيس المبكرة واعتبار النواحى الجنسية خطيئة وغير محببة فينتج عن ذلك ظهور الصراعات النفسية نتيجة زيادة الضغوط الجنسية وتظهر بشكل واضح فى الأيام التى تسبق الدورة.

وعلى حواء التى تعانى من الاكتئاب الذى يسبق الدورة الشهرية أن تبادر للتعرف على السبب الحقيقى أيا كان وتقبل الإرشادات والنصائح من الأطباء وعليها تخفيف تعاطى السوائل والأملاح فى الأيام التى تسبق الدورة وتناول الطعام والشراب المناسب الذى يؤدى إلى تخفيض أحاسيس الضيق والتوتر مثل العصائر والألبان والخضروات الطازجة والفواكه الطازجة.



٥ ـ الاكتئاب الذهانى

يعتبر الاكتئاب الذهانى من أصعب أنواع الاكتئاب التى يمكن أن تصيب حواء فى أى مرحلة من مراحل عمرها.

ولهذا النوع من الاكتئاب سمات معينة تميزه عن غيره من أنواع الاكتئاب الأخرى وعلى سبيل المثال لا الحصر تكون أسباب هذا النوع من الاكتئاب غير واضحة تماماً وتكون أسوأ الفترات التى تعانى منها حواء من هذا النوع من الاكتئاب فى الصباح الباكر بينما تخف حدته قليلاً فى أول الليل ولا تتحسن حالة حواء بوجودها المستمر بين الأهل والأصدقاء والأحباب كما هو العادة فى أنواع الاكتئاب الأخرى التى تتحسن بوجود حواء وسط أولئك الذين يحبونها ويتبادلون معها مشاعر الود والصداقة.

والأكثر سوءاً فى هذا النوع من أنواع الاكتئاب أن العلاج الذاتى والعلاج السلوكى قد لا يؤدى إلى نتائج إيجابية ويتحتم أن يتم العلاج تحت إشراف الأخصائى النفسى.

وتشكو حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى من مشاكل جسمانية عديدة منها الصداع والآم فى جميع أجزاء الجسم وفقدان الشهية وانقباض بالصدر ودوخه وإمساك وزيادة مرات التبول وسرعة نبضات القلب والنهجان وضعف النظر وجفاف الحلق وتنميل فى جميع أجزاء الجسم واضطراب فى الدورة الشهرية أو توقفها.

وتشتد الأعراض فى الصباح الباكر وتتحسن تدريجياً فى نهاية اليوم وتنتاب

حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى بعض الاضطرابات النفسية والذهنية منها على سبيل المثال لا الحصر تبلد فى التفكير وبطء فى الكلام وتجد حواء نفسها تبذل جهداً كبيراً حين تحاول أن تفكر فى حل مشكلة معينة كما تعانى حواء أيضاً من التردد فى اتخاذ أى قرار وتدور معظم أفكارها حول النهاية وفكرة الموت.

وتعانى حواء أيضاً نتيجة الاكتئاب الذهانى من اضطرابات فى الوجدان وهذه الاضطرابات قد تختلف فى الشدة حسب حالة حواء النفسية فيكون أحياناً بسيطاً وأحياناً أخرى متوسطاً وأحياناً شديداً وتكون أكثر المشاعر المسيطرة على حواء الإحساس بالتعاسة والاعتقاد بأنه لا فائدة من وجودها فى الحياة وتعتقد حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى أنها تعيش بلا أمل...

وقد تعترى حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى أيضاً من أحاسيس بالذنب والشقاء وتحاول أحياناً وفى الحالات الشديدة إيذاء نفسها وتفكر جدياً فى الانتحار.

وهناك مظاهر يمكن ملاحظتها فى حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى ويمكن للمحيطين بها وأفراد أسرتها ملاحظة هذه المظاهر بسهولة والتى يمكن تلخيصها فى النقاط الآتية:

أولاً: نقص النشاط النفسى والحركى.

ثانياً: يبدو على وجه حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى الغم والحزن وعدم القدرة على الحركة.

ثالثاً: تهمل حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى نفسها ولا تهتم بمظهرها الخارجى ولا تهتم بشئون المنزل أو رعاية الأطفال أو شئون عملها.

رابعاً: تميل حواء التى تعانى من الاكتئاب الذهانى إلى العزلة الشخصية والبعد عن الآخرين.

خامساً: تعانى حواء التى تشكو من الاكتئاب الذهانى من اختفاء مؤقت لدورة الطمث.

وفى حالات الاكتئاب الذهانى الشديدة تعانى حواء من الهلاوس التى يكون

لها طابع الحزن والهم والوسوسة التى تتهمها بارتكاب آثام وخطايا وقد يكون الاكتئاب الذهانى فى الحالات الشديدة مصحوباً بهذيان فكرى يدور حول الإحساس بالذنب والتقليل من أهمية الذات وتضخيم الأخطاء الصغيرة والتافهة.

وقد تعانى حواء فى الحالات الشديدة من الاكتئاب الذهانى من أعراض جسمانية خاصة جداً منها:

نقص إفراز اللعاب وجفاف الحلق والشعور بدوار ودوخه كما تعانى أيضاً من الإمساك الشديد وفقدان الشهية ونقص فى الوزن.

كما يمكن أن تعانى حواء التى تشكو من الاكتئاب الذهانى من تغيرات فى ضغط الدم وصداع دائم فى الرأس وعدم النوم والأرق ونمو مشاعر الحزن والقلق والخوف الدائم.

وفى بعض الحالات قد تلجأ حواء نتيجة الاكتئاب الذهانى لرفض الغذاء والميل للانتحار.

ونؤكد على أن العلاج الذاتى لحواء من الاكتئاب الذاتى مستحيل ولابد من اللجوء للأخصائى النفسى الذى يصف العلاج المناسب.



٦ ـ اكتئاب المراهقه والشباب

يظهر هذا النوع من الاكتئاب بوضوح عند بعض الفتيات فى سن المراهقة وهو من أنواع الاكتئاب التفاعلى الذى يمكن علاجه ذاتياً أو بمساعدة بسيطة من المحيطين بحواء المراهقة.. وهو سهل العلاج إلى حد كبير..

ويمكن إيجاز الأسباب التى تؤدى إلى اكتئاب حواء فى سن المراهقة فى النقاط الآتية:

أولاً: الخوف من الامتحانات أو الرسوب فيها.

ثانياً: الاضطرابات والمشاحنات المستمرة فى المنزل على المستوى العائلى سواء بين الوالدين أو بينها وبين أحد أفراد الأسرة.

ثالثاً: الحزن بسبب فراق صديقة أو موت شخص عزيز لديها.

رابعاً: قلق الوالدين المبالغ فيه والضغط المستمر فى الدراسة وعدم قدرة الابنه على تحقيق رغبتهما.

كما يمكن إيجاز أعراض اكتئاب المراهقة والشباب فى النقاط الآتية:

أولاً: تفقد المدرسة أو الجامعة رونقها فى نظر المصابات بالاكتئاب.

ثانيا: الميل إلى انشغال البال والجنوح إلى العزلة.

ثالثا: يصبح القلق شائعاً فى حياة المصابات بالاكتئاب بشكل ثابت.

رابعاً: تبدو علامات الحزن على وجه حواء وخاصة العيون الدامعة.

خامساً: صعوبة التركيز فى الدراسة وشرود الذهن يكون شائعاً.

سادساً: اضطراب النوم الذى تتخلله أحلام مقلقه ومزعجة.

سابعاً: ازدياد التوتر والقلق الأمر الذى يؤدى إلى التأخر فى التحصيل الدراسى.

ثامناً: إزدياد الأفكار الكئيبة الحزينة القاتمة مع اليأس.

علاج اكتئاب حواء فى سن المراهقة

أولاً: العلاج الذاتى

ويعنى مساعدة حواء لنفسها بنفسها عن طريق القيام بالآتى:

١ - تجنب العزلة والوحدة والاختلاط بالمجتمع لأن السلوك الاجتماعى الإيجابى يساعد بفاعلية على التخلص من الاكتئاب.

٢ - ممارسة الفنون الجميلة المختلفة والاشتراك فى المسابقات المختلفة التى تناسب هوايات حواء.

٣ - ممارسة ما يتيسر من النشاط البدنى الجماعى (كرة سلة - كرة يد - سباحة.. إلخ) حيث أن ذلك يخفف من الشعور بالوحدة والاكتئاب.

٤ - الالتزام بالنواحى الروحية والدينية لتثبيت السلام الداخلى فى نفسية حواء المراهقة المصابة بالاكتئاب.

ثانياً: المساعدة الطبية

ويقوم بها أساتذة متخصصين فى مجال الطب النفسى ويشمل هذا النوع من العلاج طريقين.

١ - التحليل النفسى والجلسات النفسية التى تساعد على التخلص من الإحساس بالاكتئاب ويؤدى إلى الإحساس بالسعادة.

٢ - العلاج الدوائى بواسطة مضادات الاكتئاب التى تتناسب مع سن حواء وأعراض الاكتئاب التى تختلف من حواء إلى أخرى.

ثالثاً: العلاج الأسرى والعائلى

- وهو مسئولية الأسرة بكاملها وخاصة الأب والأم الذى يقع على عاتقهما القيام بالآتى:

١ ـ توفير الجو الأسرى الهادئ.

٢ ـ البعد عن الخلافات والمشاحنات.

٣ ـ توفير القدوة الحسنة للمراهقة.

٤ ـ مساعدة المراهقة على حل مشاكلها بطريقة إيجابية.

٥ ـ مساعدة حواء المراهقة على الاختلاط بالمجتمع من خلال التزاور والنوادى.

٦ ـ غرس الصفات التى تجعل حواء المراهقة محبوبة من الجميع عن طريق التعاون وتبادل الخدمات وتبادل الهدايا.

٧ ـ غرس الثقة فى نفسية حواء المراهقة من خلال تهيئة الفرص لتعلم أشياء جديدة أو تشجيعها على الإتقان وتجنب مقارنتها بالأخريات.



٧ ـ اكتئاب سن اليأس

يطلق على الاكتئاب الذى يصاحب حواء فى سن اليأس لفظ «الاكتئاب الانتكاسى» وهو اضطراب خطير يحدث حين يضعف النشاط الوظيفى للغدد الصماء وهذه الغدد تفرز هرمونات ومواد كيميائية تصب فى الدم مباشرة وتساعد على التوازن النفسى لحواء..

وقد انتشر الاكتئاب عند حواء فى سن اليأس بصورة مقلقه ولاسيما بمجرد دخولها فى سن انقطاع الطمث وذلك لأسباب عديدة.

ويمكن بإيجاز القول أن أشهر أسباب الاكتئاب الانتكاسى عند حواء فى سن اليأس فى العوامل الآتية.

أولاً: العوامل البيولوجية

قد يصاحب سن اليأس عند حواء حدوث بعض التغيرات الجسمية منها الضعف العام فى القوى الجسمية والذهنية ـ وبعض التغيرات فى الجهاز العصبى المركزى وبعض التغيرات البيوكيميائية فى الدم وبعض التغيرات الجسمية الأخرى الناتجة عن نقص النشاط الهرمونى الأنثوى وهذه العوامل قد تؤدى فى بعض الحالات إلى اكتئاب حواء.

ثانياً: العوامل الاجتماعية

من أشهر العوامل الاجتماعية التى تؤدى إلى اكتئاب حواء وخاصة فى سن

اليأس ما يلى:

١ ـ العزلة:

حيث تبين من خلال الدراسات العلمية الحديثة أن العزلة الاجتماعية قد تؤدى إلى الاكتئاب الذى يظهر بوضوح وبصفة خاصة بين الأرامل والمطلقات والعوانس (العزاب) وكذلك بين المسنات اللاتى يعانين من ضعف الترابط الأسرى وضعف العاطفة الأمر الذى يؤدى بهؤلاء جميعاً إلى إصابتهن بالاكتئاب الناتج عن العزلة الاجتماعية.

٢ ـ العجز الجسمى:

يزداد شعور حواء بالاكتئاب وخاصة فى سن اليأس ويتضاعف مفعوله فى حالة وجود عجز عضوى عند حواء وخاصة فى سن اليأس مثل ضعف السمع أو البصر أو أى مرض آخر فى أى جزء من أجزاء الجسم أو أى عجز ينتج عنه الحد من القدرة الجسمية وضعف التجاوب مع البيئة المحيطة.

٣ ـ عوامل نفسية:

هناك عوامل نفسية تؤدى إلى إصابة حواء بالاكتئاب وخاصة فى سن اليأس منها عدم الثقة بالنفس لاحساسها بفقدان دورها كأمرأة فى إنجاب الأطفال كما أن إحساس حواء بالغيرة لتصورها أن الزوج سوف يتطلع إلى شابات صغيرات لفقدانها جاذبيتها السابقة كأمرأة شابة كما أن إحساس حواء بالإرهاق وعدم قدرتها على القيام بأعمالها اليومية مع سرعة انفعالها وفقدانها للشهية يؤدى إلى إصابتها بالاكتئاب...



أعراض الاكتئاب عند حواء فى سن اليأس

يبدو على حواء فى سن اليأس أعراض تؤدى إلى اكتئابها بصورة ملحوظة ويمكن إيجاز هذه الأعراض فى النقاط الآتية:

أولاً: الأعراض الجسمية

وأشهرها هبوط فى القدرة الجسمية لتناقص إفراز الغدد الجنسية سخونه فى الوجه وصداع وتنميل الأطراف وتغيرات فى توزيع الدهون بالجسم وانقطاع الطمث وضمور فى الغدد التناسلية وتغيرات فى الشهية وفقدانها مع نقص فى الوزن أو قد يصاحب ذلك زيادة فى الشهية وزيادة فى الوزن بالإضافة إلى الصداع والآم البطن والآم مختلفة فى كل عضو من أعضاء الجسم.

ثانياً: الأعراض النفسية

أشهر الأعراض النفسية المصاحبة لسن اليأس والتى تؤدى إلى اكتئاب حواء الشعور بالحزن والتوتر وضيق الصدر والإحساس بالتشاؤم وفقدان الأمل والشعور بالذنب وعدم الثقة بالنفس والإحساس بالنقص والعجز وفقدان الشعور باللذة أو الانشراح لممارسة أى عمل أو هواية سابقة بالإضافة إلى اضطرابات النوم المختلفة التى تتمثل فى الأرق أو كثرة النوم أو الاستيقاظ المبكر وأيضاً وجود تغيرات سلوكية فى الحركة تتمثل فى كثرة الحركة وعدم القدرة على الاستقرار فى مكان واحد أو تباطؤ ملحوظ فى حركة حواء...

ويواكب الأعراض النفسية صعوبة التركيز وضعف الذاكرة والتباطؤ فى اتخاذ القرارات والشعور بعدم الاستقرار والتململ والاضطراب والشعور بالذنب بالإضافة إلى أفكار سلبية عن الحياة والانتحار...

ويمكن القول أن الغالبية العظمى من النساء تمر بمرحلة سن اليأس دون حدوث اكتئاب لديهن أو ظهور أعراض جسمية أو نفسية كالسابق الإشارة إليها إلا أن هناك عدد قليل من النساء يعانين من الأعراض السابقة ويجب استشارة الأخصائية فوراً.



علاج اكتئاب حواء فى سن اليأس

هناك أكثر من طريقة مستخدمة فى العلاج النفسى لحواء التى تعانى من الاكتئاب فى سن اليأس نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى:

أولاً: العلاج بالجلسات النفسية وفيها تتعلم حواء طرقاً جديدة لمواجهة ضغوط الحياة ومشاكلها الاجتماعية.

ثانياً: التغير لنمط الحياة قد يساعد فى علاج بعض الحالات.

ثالثاً: توضيح الجوانب الإيجابية للمرأة فى شخصيتها وانجازاتها.

رابعاً: توضيح الجوانب المضيئة فى الحياة.

العلاج بالأدوية

- باستخدام أدوية مضادة للاكتئاب.

العلاج بالجلسات النفسية والأدوية

- تساعد على سرعة الشفاء.

العلاج بالصدمات الكهربائية

فى بعض الحالات الشديدة، أو الخطرة على الحياة. والتى فشلت مضادات الاكتئاب فى علاجها قد يستجيب البعض منها للصدمات الكهربائية.



هل تعانين حقاً من الاكتئاب؟

يعتقد البعض أنهم يعانون من سلسلة من الأمراض العضوية أو النفسية ويثبت بعد ذلك أن اعتقادهم هذا مجرد وساوس لا أساس لها من الصحة.. والشعور ببعض الإحباط لا يعنى أن الإنسان يعانى من الاكتئاب.. والشعور بالحزن أو بخيبة الأمل فى لحظة ما ليس معناها على الإطلاق أن الإنسان أصبح صريع الاكتئاب لذلك وضع علماء النفس العديد من المقاييس لمعرفة حقيقة المعاناة والاضطراب النفسى ولقياس درجة الاكتئاب بل ومعرفة أيضاً نوعية هذا الاكتئاب ومن أشهر تلك المقاييس ذلك المقياس الذى وضعه العالم والطبيب النفسى الأمريكى (أرون بيك) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا والمكون من ٢١ سؤال كل سؤال يصف أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب ودرجات الإحساس به وكل ما هو مطلوب منك يا صديقتى أن تقرأى جيداً كل سؤال وأن تقررى بصراحة ووضوح أقرب المشاعر التى تنطبق عليك وتصفِ مشاعرك تماماً وقد وضعنا درجة على كل حالة والمطلوب منك فى نهاية هذا المقياس أن تقومى بجمع الدرجات التى حصلت عليها ثم تتعرفى بعد ذلك على نتائج هذا المقياس والذى سيكون أقرب ما يكون صحيحاً لتشخيص حالتك ومساعدتك على فهم حقيقة الاضطراب الذى تعانين منه:

السؤال الأول: فى هذه اللحظة التى تقرأين فيها هذه السطور ما هو احساسك وشعورك هل تشعرين بالحزن؟

أ ـ لا أشعر بالحزن حالياً؟ (صفر)

ب ـ نعم أشعر بالحزن أو الكآبه حالياً؟ (درجة واحدة)

ج ـ نعم أشعر بحزن وانقباض يسيطران طوال الوقت؟ (درجتان)

د ـ نعم أشعر بحزن وتعاسه بدرجة مؤلمة لا تحتمل؟ (٣ درجات)

السؤال الثانى فى هذه اللحظة التى تقرأين فيها هذه السطور حاولى التركيز وأجيبى بصراحة مطلقة ما هى نظرتك للمستقبل هل تشعرين بالتشاؤم من المستقبل؟

أ ـ لا أشعر بالتشاؤم على المستقبل فى الوقت الحالى (صفر)

ب ـ نعم أشعر حالياً بالتشاؤم على المستقبل (درجة)

ج ـ إننى لا أفكر فى المستقبل على الإطلاق. (درجتان)

د ـ أشعر باليأس من المستقبل وأن الأمور لن تتحسن مطلقاً. (٣ درجات)

السؤال الثالث: فى هذه اللحظة وأنت تقرأين هذه السطور هل تشعرين يا صديقتى حقاً بالفشل اجيبى بصراحة:

أ ـ لا أشعر حالياً بأننى فاشلة (صفر)

ب ـ أشعر بأن نصيبى من الفشل أكثر من الآخرين (درجة)

ج ـ عندما أراجع نفسى أجد حياتى مليئة بالفشل (درجتان)

د ـ نعم أشعر بأننى فاشلة تماماً (فى عملى/ حياتى العائلية/ علاقاتى) (٣ درجات)

السؤال الرابع: قولى لى يا صديقتى بكل صراحة ما هو شعورك تجاه نفسك هل تشعرين بالسخط وعدم الرضا حاولى أن تصفى شعورك أو أقرب شىء لشعورك

أ ـ لست ساخطة على نفسى ولكنى غير راضية عنها تماماً (صفر)

ب ـ نعم إننى أشعر بأننى ساخطة على نفسى بعض الشىء (درجة)

ج ـ إننى أشعر بالملل وعدم الاستمتاع بالأشياء ولا أستطيع أن أحدد تماماً شعورى تجاه نفسى والحكم عليها بالرضا أو عدم الرضا (درجتان)

د ـ نعم بصراحة إننى ساخطة على نفسى وغير راضية عنها تماماً (٣ درجات)

السؤال الخامس: هل يمكنك يا صديقتى أن تصارحى نفسك وتجيبى على هذا السؤال بعد أن تفكرى جيداً ودون أن تحاولى الهروب من الإجابة لشدة حساسية السؤال الذى يقول:

هل تشعرين يا صديقتى بينك وبين نفسك بالإحساس بالذنب على شىء فعلتيه أو تشعرين بالندم على شىء فعليته؟

أ - إطلاقاً لا أشعر بالذنب أو الندم على شىء ما (صفر)

ب - لا أشعر بالذنب أو الندم ولكن أشعر بأننى كنت سيئة فى بعض المواقف وكان يمكننى أن أكون أفضل (درجة)

ج - نعم يصيبنى الإحساس بالندم أحياناً على ما فاتنى (درجتان)

د - نعم دائماً أشعر بالذنب من تصرفاتى وأحس بالندم على ما فاتنى نتيجة تلك التصرفات التى قمت بها (٣ درجات)

السؤال السادس: هل تتوقعين يا صديقتى بأن هناك عقاباً سيحل بك أو أن هناك شىء ما سيئاً سيحدث قريباً؟

أ - لا أشعر بذلك مطلقاً (صفر)

ب - نعم ينتابنى إحساس أحياناً بأن هناك شىء سيئ سيحدث (درجة)

ج - نعم ينتابنى إحساس بتوقع عقاب أو شىء سيئ سيحدث لى بالتأكيد وهذا الإحساس ملازم لى وليس مؤقت (درجتان)

د - نعم ينتابنى هذا الإحساس وأشعر بأننى أستحق العقاب الذى يمكن أن يحدث لى (٣ درجات)

السؤال السابع: هل تسمحى لى يا صديقتى بأن أتدخل فى العلاقة ما بينك وبين نفسك وأعرف مدى الحب والثقة ما بينك وبين نفسك ودعينى أسألك بصراحة مطلقة وأقول لك هل تحبين نفسك أم تكرهينها أم تشعرين بخيبة الأمل فيها؟

أ ـ لا أشعر بخيبة الأمل فى نفسى مطلقاً (صفر)

ب ـ أحياناً فى لحظات الضعف أشعر بخيبة الأمل (درجة)

ج ـ أحياناً لا أجد نفسى فى حالة تصالح مع نفسى (درجتان)

د ـ الحقيقة إننى لا أحب نفسى وغير راضية عنها تماماً (٣ درجات)

السؤال الثامن: هل تلجأين يا صديقتى إلى محاسبة النفس بصفة مستمرة ويكون حسابك مع نفسك قاسياً إلى حد إدانتها إذا لزم الأمر؟

أ ـ نعم أحاسب نفسى من أجل تقويمها دون شدة ودون إدانة (صفر)

ب ـ نعم أحاسب نفسى وانتقدها دون إدانتها (درجة واحدة)

ج ـ نعم أحاسب نفسى وانتقدها وألومها إذا لزم الأمر (درجتان)

د ـ نعم أحاسب نفسى بقسوة وانتقدها وألومها وأدينها إذا لزم الأمر (٣ درجات)

السؤال التاسع: عندما تراودك الأفكار السوداء وترين كل المواقف متأزمة هل تتمنى عندها الموت كوسيلة للتخلص من المتاعب المحيطة بك أم تراودك أفكار أكثر سواداً كى تتخلصين من حياتك فى أقرب فرصة ممكنة..

أ ـ لا لم أفكر مطلقاً فى الموت كوسيلة للتخلص من متاعبى (صفر)

ب ـ نعم تمنيت أحياناً الموت كوسيلة للتخلص من متاعبى (درجة واحدة)

ج ـ نعم راودتنى أحياناً أفكار للتخلص من حياتى ولكنى لم أستطيع تنفيذها (درجتان)

د ـ نعم راودتنى كثيراً تلك الأفكار ويمكننى تنفيذها فى أى وقت (٣ درجات)

السؤال العاشر: فى كثير من الأحيان يكون البكاء وسيلة فعالة لتنقية النفس فهل أنت يا صديقتى من النوع القادر على استخدام البكاء كوسيلة لإصلاح النفس

أ ـ نعم أبكى عندما يكون ذلك ضرورياً فقط لا غير (صفر)

ب ـ نعم أبكى ولكن أكثر من اللازم ورغماً عنى (درجة)

ج ـ أبكى كلما شعرت بالإحباط أو اليأس وكلما زادت الضغوط (درجتان)

د ـ لا أبكى مطلقاً حتى إذا أردت ذلك أصحبت عاجزة عن البكاء (٣ درجات)

السؤال الحادى عشر: هل أصبحت عصبية قلقة غير مستقرة نفسياً ومن السهل إستثارتك لأقل الأسباب؟

أ ـ إطلاقاً فأنا مستقره نفسياً ولست عصبية على الإطلاق وطبيعية جداً (صفر)

ب ـ نعم هذه الأيام أصبحت قلقة وغير مستقرة نفسياً (درجة واحدة)

ج ـ نعم أشعر بالقلق والعصبية لأقل الأسباب (درجتان)

د ـ لا أشعر بالقلق إطلاقاً ولا بالعصبية وأصبح لا شىء يثيرنى اطلاقاً حتى الأشياء التى كانت تثيرنى فى الماضى أصبحت لا شىء بالنسبة لى (٣ درجات)

السؤال الثانى عشر: هل تشعرين هذه الأيام بأنكِ أصبحتِ منعزلة وتحاولى دائماً تجنب اللقاءات والاجتماعات مع الأهل والأصدقاء؟

أ ـ لا لم أتعمد هذا على الإطلاق (صفر)

ب ـ نعم الحقيقة إننى أحاول تجنب الآخرين كى لا يعرفوا ما أعانى منه (درجة)

ج ـ مشاكلى الشخصية لا تتيح لى فرصة التلاقى مع الآخرين (درجتان)

د ـ فعلاً أشعر بأننى منعزلة عن الآخرين وفقدت فعلاً اهتمامى بواجباتى الاجتماعية تجاه الأهل والأصدقاء (٣ درجات)

السؤال الثالث عشر: هل ثقتك بنفسك قوية وقادرة فعلاً على اتخاذ القرارات اللازمة بحسم ودون تردد أجيبى بصراحة:

أ ـ نعم مازالت قدرتى على اتخاذ القرارات اللازمة بنفس الكفاءة التى كانت عليها من قبل ولم يحدث أى تغيير فى هذه الناحية (صفر)

ب ـ لا فى الحقيقة هناك بعض القرارات التى أؤجلها فى الوقت الحالى (درجة)

ج ـ فعلاً أعانى الآن من صعوبة بالغة عند اتخاذ أى قرار (درجتان)

د - حقيقة أصبحت فى الوقت الحالى عاجزة عن اتخاذ أى قرار فى حياتى وحالتى النفسية لا تؤهلنى إطلاقاً لاتخاذ قرار (٣ درجات)

السؤال الرابع عشر: بالتأكيد كلنا ننظر إلى أنفسنا فى المرآة ونلاحظ التغيرات التى قد تطرأ علينا فهل عندما تنظرين فى المرآه إلى شكلك هل تلاحظين تغييرات فعلية على شكلك؟

أ - لا أشعر مطلقاً بأى تغييرات فى شكلى أو مظهرى (صفر)

ب - نعم أشعر بتغيرات طفيفة إلى الأسواء (درجة)

ج - نعم أشعر بتغيرات ملحوظة إلى الأسواء فى شكلى ومظهرى (درجتان)

د - نعم أشعر بوضوح أن شكلى أصبح قبيحاً ومنفراً للغاية (٣ درجات)

السؤال الخامس عشر: فى مجال العمل أياً كانت نوعيته هل تشعرين يا صديقتى بأنك لم تصبحى قادرة على القيام بالمهام التى كنتِ تقومين بها من قبل بنفس الكفاءة؟

أ - اطلاقاً لا يوجد أى تغير فى كفاءتى عند تأدية مهامى (صفر)

ب - أشعر بتغير طفيف وأحتاج لمجهود إضافى لإنجاز ما كنت أقوم به (درجة)

ج - نعم لم أعد قادرة فعلاً على القيام بأعمالى بنفس الكفاءة رغم مضاعفة مجهودى من أجل إنجاز تلك الأعمال (درجتان)

د - فعلاً لم أعد قادرة على القيام بأى عمل اطلاقاً من الأعمال التى كنت أقوم بها من قبل (٣ درجات)

السؤال السادس عشر: هل تعانين يا صديقتى فى الوقت الحالى من اضطرابات عند النوم مثل الاستيقاظ مبكراً أو النوم المتقطع أو أرق النوم مثلاً؟

أ - لا اطلاقاً إننى أنام جيداً كالمعتاد دون أى اضطرابات (صفر)

ب - نعم أعانى قليلاً فاستيقظ مبكراً عن ذى قبل ثم أواصل النوم مرة أخرى (درجة)

ج -نعم أعانى من الاستيقاظ المبكر جداً واعجز عن استئناف النوم مرة أخرى (درجتان)

د ـ نعم أعانى من الأرق عند النوم ونومى متقطع ولا أنام الساعات المحددة لى (٣ درجات)

السؤال السابع عشر: هل تعانين يا صديقتى من الإجهاد أو الإرهاق لأقل مجهود تبذلينه أم أن حالتك الصحية فى هذه الناحية مستقرة؟

أ ـ اطلاقاً لا يوجد أى تغيير فى هذه الناحية وحالتى مستقرة (صفر)

ب ـ نعم أشعر بالتعب والإرهاق لأقل مجهود أبذله وهذا لم يكن يحدث من قبل على الإطلاق (درجة واحدة)

ج ـ نعم أشعر بالتعب والإجهاد حتى إذا لم أفعل شيئاً (درجتان)

د ـ نعم أشعر بالتعب الشديد والإجهاد لدرجة العجز عند القيام بأى مجهود ولو بسيط (٣ درجات)

السؤال الثامن عشر: هل شهيتك للطعام طبيعية كما هى أم أنك أصبحت تعانين فى الوقت الحالى من فقدان الشهية بشكل ملحوظ؟

أ ـ اطلاقا شهيتى للطعام طبيعية ولا يوجد أى تغير بها (صفر)

ب ـ نعم أصبحت شهيتى للطعام أقل مما كانت عليه فى الماضى (درجة واحدة)

ج ـ نعم شهيتى للطعام أصبحت أقل بكثير مما كانت عليه فى الماضى بصورة ملحوظة (درجتان)

د ـ لا أشعر بالرغبة فى الطعام إطلاقاً وأتناول الطعام فقط كلما إستبد بى الجوع (٣ درجات)

السؤال التاسع عشر: هل لاحظتِ يا صديقتى وجود تغيير فعلى فى وزنك بالنقصان بشكل ملحوظ؟

أ ـ اطلاقاً وزنى تقريباً ثابت دون أى نقصان أو زيادة (صفر)

ب ـ نعم هناك تغير بسيط فى الوزن الذى نقص حوالى ٣ كيلو جرام خلال الفترة القليلة الماضية (درجة واحدة)

ج ـ نعم هناك تغير ملحوظ فى الوزن الذى نقص حوالى ٦ كيلو جرام خلال الفترة القليلة الماضية (حوالى ٣ شهور) (درجتان)

د ـ نعم هناك تغير مقلق فى الوزن حيث نقص الوزن خلال الثلاث شهور الأخيرة أكثر من ١٠ كيلو جرامات (٣ درجات)

السؤال العشرون: هل لاحظت يا صديقتى وجود أى تغييرات فى طاقاتك الجنسية خلال الفترة الأخيرة؟ (للمتزوجات فقط)

أ ـ اطلاقاً لم ألاحظ تغيرات حديثة فى رغبتى الجنسية (صفر)

ب ـ نعم أصبحت أقل اهتماماً بالناحية الجنسية فى الآونة الأخيرة (درجة واحدة)

ج ـ نعم قلت رغبتى الجنسية فى الفترة الأخيرة بشكل ملحوظ (درجتان)

د ـ نعم فقدت تماماً رغبتى الجنسية خلال الفترة الأخيرة (٣ درجات)

السؤال الحادى والعشرون: هل تعانين فى الوقت الحالى من حالة إهمال فى حالتك الصحية بصفة عامة أم أنك أصبحت مشغولة بحالتك الصحية فى الفترة الأخيرة أكثر مما كنت عليه فى السابق:

أ ـ اطلاقاً لست مشغولة على حالتى الصحية أكثر من السابق (صفر)

ب ـ نعم أصبحت مشغولة على صحتى أكثر مما كان فى السابق لمعاناتى من اضطرابات فى المعدة أو الشعور بصداع أو غير ذلك من الأعراض (درجة واحدة)

ج ـ نعم أصبحت مشغولة بشكل ملحوظ على حالتى الصحية نظراً لوجود تغيرات ملحوظة على حالتى الصحية (درجتان)

د ـ نعم أصبحت مشغولة تماماً بأمورى الصحية التى تجعلنى لا أفكر فى أى شىء آخر (٣ درجات)

وبعد عزيزتى وصديقتى عليك أن تجمعى الدرجات التى حصلتِ عليها نتيجة إجاباتك الصريحة الصادقة .

إذا كانت درجاتك الكلية أكثر من ١٦ درجة فأنت تعانين فعلاً من الاكتئاب وعليك أن تبادرى فوراً إلى مصالحة مع النفس وتحاولى تجريب الطرق والوسائل الموجودة فى هذا الإصدار للتغلب على الاكتئاب مع استشارة أهل العلم والخبرة من الأطباء النفسيين أو العاملين فى حقل الصحة النفسية وخاصة إذا كانت درجتك التى حصلتِ عليها فوق ٢٥ درجة فهذا مؤشر خطير عن حالة الاكتئاب التى تعانين منها وكلما زادت الدرجة التى حصلتِ عليها كلما كان ذلك مؤشراً على درجة الاكتئاب التى تعانين منها.

ثانياً: إذا كانت الدرجة التى حصلتِ عليها من الإجابة على مجموع هذه الأسئلة هى ٨ درجات فأقل فهذا يعنى يا صديقتى إنك لا تعانين مطلقاً من الاكتئاب ولكنك تعانين بعض الضيق أو الاضطراب المؤقت فى حالتك النفسية ويسلتزم ذلك مصالحتك مع نفسك وتقوية صلاتك الاجتماعية مع الآخرين.

ويمكنك يا صديقتى أن تعيدى الإجابة على نفس الأسئلة كل فترة زمنية ويمكن عندها أن تتغير إجاباتك طبقاً لحالاتك الفعلية عند الإجابة وثقى أن مجموع الدرجات التى ستحصلين عليها يمكن أن تتغير كل فترة زمنية لأنك يمكن أن تجيبى على هذه الأسئلة وأنت فى أحسن حالاتك عندها ستحصلين على درجات منخفضة تشير إلى تحسن حالتك النفسية.

ويشير بعض أساتذة علم النفس أن هذا المقياس يحقق غرضين رئيسين:

الأول: أنه يكشف عن الموقع الذى تحتله يا صديقى فيما يتعلق بميلك إلى الاكتئاب بالنسبة للمجتمع الخارجى.

والثانى: أنه يكشف لك من ناحية أخرى عن طريقتك التى تعبرين بها عن هذا الاضطراب النفسى الذى تعانى منه وهل يظهر الاكتئاب عندك فى شكل شكاوى جسمية أم أحاسيس بالذنب أم ميل إلى الحزن أو هبوط فى مستوى النشاط الجسمى أو الجنسى أو التقاعس عن أداء الواجبات الرئيسية فى الحياة بصفة عامة.

كما أن هذا المقياس من شأنه أن يكشف عن مدى تقدمك فى التغلب على الاكتئاب والشعور براحة نفسية.

والخلاصة...

يمكن القول بإيجاز بأن الاكتئاب DEPRESSION يعتبر من أكثر الأعراض انتشاراً ذلك لأنه عرض مشترك فى كل الحالات العصابية والذهانية ولكن الاكتئاب كمرض عصابى يعد حالة عابرة تحدث نتيجة لبعض الأحداث المؤلمة وتحدث كمحاولة من جانب حواء للدفاع الذاتى عن نفسها ويصاحبه انخفاض فى قيمة الذات.

ويعرف فرويد (Freud) الاكتئاب العصابى بأنه حالة عصابية مؤقتة يثيرها فقدان عزيز وتتسم بانتقاد الذات والحط من شأنها واستنكارها..

فالاكتئاب عصاب يغطيه القلق بمزاج من التعاسة والأفكار غير السارة بالإضافة إلى العجز عن مجاراة الحياة اليومية وضعف الطاقة وصعوبة التركيز وسرعة الإنهاك واضطراب النوم (الأرق) حيث يغلب الأرق فى أول الليل على آخره.

وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين التعاريف المختلفة للاكتئاب العصابى إلا إنها اتفقت فيما بينها على أنه عصابى خارجى المنشأ أى يحدث كرد فعل للظروف الخارجية ويرجع إلى عوامل نفسية فردية ويتميز بالحزن والكآبه والشعور بالذنب وهذه الأعراض تميز الاكتئاب العصابى عن الأنواع الأخرى من الاكتئاب.

تصانيف الاكتئاب

يمكن بإيجاز تصنيف الاكتئاب إلى ما يلى:

أ ـ الاكتئاب الخفيف.

ب ـ الاكتئاب البسيط.

ج ـ الاكتئاب الحاد.

د ـ الاكتئاب المزمن (الدائم ـ المستمر).

هـ ـ الاكتئاب خارجى المنشأ.

و ـ الاكتئاب داخلى المنشأ.

ز ـ الاكتئاب التفاعلى أو الموقفى أو العصابى.

ح ـ الاكتئاب الذهانى.

غير إننا نؤكد على أن هذه التقسيمات ليست قاطعة والفروق بين هذه الأنواع ليست محددة بدقة ويوجد تداخل بينها والاختلاف بينها عادة ما يكون اختلافاً فى الشدة وليس فى النوع فعلى سبيل المثال يتفق معظم علماء النفس على أن الاستجابات الاكتئابية العصابية والذهانية لها معالم مشتركة والاكتئاب العصابى والاكتئاب الذهانى يمكن رؤيتهما على متصل واحد ويكون الفرق بينهما فرقاً فى الدرجة فقط.

وكذلك الحال بالنسبة للاكتئاب داخلى المنشأ والاكتئاب خارجى المنشأ فالاكتئاب خارجى المنشأ يشير إلى ذلك النوع من الاكتئاب الذى يأتى كنتيجة التغيرات البيئية مثال ذلك فقدان شخص لعزيز لديه بينما يشير الاكتئاب داخلى المنشأ إلى الاكتئاب الناتج عن عوامل فسيولوجية داخلية أو تغيرات كيميائية ورغم ذلك فإنه يمكن وضع الاكتئاب خارجى المنشأ والاكتئاب داخلى المنشأ على متصل واحد أى أن مريضة الاكتئاب تأخذ مكانه على نقطة على طول متصل واحد إحدى نهايته تشير إلى قوة الضغوط الخارجية والأخرى تشير إلى عوامل الافتقار إليها.

أعراض الاكتئاب

وبالجملة وبالاختصار يمكن القول بأنه فى حالات الاكتئاب تتحد جملة أعراض الاكتئاب بعدة عوامل هى:

ـ عامل المزاج المصحوب بأحاسيس فقدان الأمل وفقدان الحماس أو انخفاضه.

ـ عامل إتهام الذات الذى يمثل مفهوم عقاب الذات والإحساس بالذنب.

ـ العامل الجسمى الذى يتضمن العديد من الشكاوى الجسمية، واضطرابات النوم.

ويمكن القول بأن مفتاح تشخيص الاكتئاب هو التغيير فى النواحى النفسية والبيولوجية، هذا التغيير الذى يشمل الانفعالات والوجدان، وأخيراً فسيولوجية السلوك.

وفى دراسة أجريت على (٩٦٦) مريضة بالاكتئاب فى معهد الدراسات الانسانية بنيويورك، ظهرت العلامات الاكتئابية الأتية:

١ ـ **الانفعال:** الحزن والتبلد وكراهية الذات وفقدان الاتزان وفقدان الإحساس بالإنتماء وفقدان الإحساس بالتكيف.

٢ ـ **الوجدان:** مفهوم سلبى عن الذات وتوقعات سلبية وتضخيم المشكلات.

٣ ـ **الدافعية:** زيادة الاعتماد على الآخرين وفقدان الدافع والتجنب وفقدان القدرة على اتخاذ القرار رغبات انتحارية.

٤ ـ **الجوانب الجسمية:** فقدان الشهية واضطرابات النوم والإجهاد وفقدان الاهتمام الجنسى.

ويمثل المزاج الاكتئابى، العرض الأساسى والغالب فى أكثر من ٩٠٪ من مرضى الاكتئاب مع العلم بأن نسبة قليلة من المرضى لا يشكون من اضطراب المزاج واضطرابهم يسمى بالاكتئاب المصنع أو الاكتئاب المتسم أو الخفى (المقنع).

كما أن الإحساس بالذنب ولوم الذات، عاملان مشتركان أيضاً بالنسبة لمرضى الاكتئاب، ولو أن العديد من مرضى الاكتئاب لا يقرون صراحة بالإحساس بالذنب، ولوم الذات ولكن هذا المرض ينتمى إلى البيئة، ويغلب حدوثه فى المجتمعات الشرقية والغربية على حد سواء.

وقد يظهر فيه عرض التخلف النفسى ـ متمثلاً فى بطء التفكير والكلام والحركة، ويعتبر هذا العرض مثالاً لكل الأعراض المنتمية المتضمنة للوظائف العليا للإرادة والقرار، وقد يصل ذلك إلى درجة الذهول، الذى يعنى استجابة ضئيلة للمؤثرات الخارجية ومن الأعراض الواضحة لدى مرضى الاكتئاب عرض الأرق،

فالاكتئابيون يعانون من الأرق وعدد ساعات نومهم قليلة، إلا أن بعضهم ينامون لفترة أطول من النوم العادى وتتضمن صعوبات النوم ما يلى:

- صعوبة الدخول فى النوم.
- صعوبة اليقظة فى وسط الليل.
- اليقظة المبكرة.
- حالات النوم التى يصحو منه الفرد مجهداً.

وفى عرض الاستيقاظ المبكر لاحظ العلماء أنه يظهر لدى الاكتئابين الذهانيين بينما يظهر عرض صعوبه الدخول فى النوم لدى الاكتئابين العصابين، وتتميز الفترة الزمنية الأخيرة من النوم غالباً بالقلق والتوتر.

ولقد أظهرت الدراسات الفسيولوجية النفسية، أن الاكتئاب يصاحب بزيادة ملحوظة فى نشاط الجهاز العصبى المركزى الذى ينظم النوم والشهية، والانتباه والجنس والتغيرات الغددية فى الغدد والقناة الهضمية، والجهاز العصبى اللاإرادى.



أشهر التفسيرات للإكتئاب

ويمكن إيجاز التفسيرات المختلفة للاكتئاب فى بعض النظريات النفسية وأشهرها ما يلى:

نظرية التحليل النفسى لتفسير الاكتئاب

ترى نظرية التحليل النفسى أن التناقض العاطفى هو الخاصية الأساسية للحياة النفسية لدى مريض الاكتئاب، فكسب الحب وكمية الكراهية اللذان يتعايشان معاً تكونان أقرب إلى التكافؤ، فمرضى الاكتئاب عاجزون عن الحب، لأنهم يكرهون كلما أحبوا، ولقد قرر عالم النفس الأمريكى «د. ج ابراهام» أن مريض الاكتئاب متناقض العاطفة إزاء نفسه بقدر ما هو متناقض العاطفة إزاء الموضوعات.

ويرى (إبراهام) أن المرحلة الفميه هى نقطة التثبيت المفضلة لدى المصابات بالاكتئاب وهذا ما يفسر اضطرابات الأكل لدى مرضى الاكتئاب.

وترى نظرية التحليل النفسى أنه يمكن تلخيص العوامل المثيرة للاكتئاب فى نقطتين رئيستين هما:

- تغيير التوازن الخاص بالدوافع الغريزية أى الحب والعدوان.
- تغيير فى علاقة المريضة بموضوع الحب.

وفقدان الحب هو الموقف الأساسى الباعث على الاكتئاب. فانقطاع علاقة وثيقة متبادلة من الحب يمكن أن يكون سبب أساسى فى حالات الاكتئاب فابتعاد الحب عن حواء يمكن أن يستشعرها بالاكتئاب وفقدانها للحب يجعلها مكتئبة

وعـلاقـة الحب هـذه يكون نموذجـهـا العـلاقـة الأولى مع الأم والأب ومن هنا فـإن الموقف الأوديبى لدى الاكتئابيين تغمره الصراعات وخاصة ذات الطابع الفمى.

النظرية السلوكية

الإنسـان عند السلوكـيين لا يولد ولديه اسـتـعـدادات مـعـينة وإنما يولد مـزوداً باستـعـدادات عـامـة وهذه الاستـعدادات تمثل المادة الخـام، وتتشكل حسب المثيرات التى يتعرض لها الفرد فى بيئته فجميع ألوان السلوك تكتسب حسب قواعد التعلم.

يتـعلمـهـا الفـرد من والديـه أولاً ثم من المدرسـة وبيئـة الأوسـاط التـربوية التى يتـعـامل مـعـهـا. ومـن نتـائج تشـكيل الاستـعـدادات العـامـة بالتـعلم تكون التنظيـمـات السلوكيـة. وقـد ينشـأ الصـراع بين هذه التنظيمـات، ولكنه ليس كالصـراع المحتوى الذى يحدث بين الغـرائز وبين المجتمع والذى تحدثت عنه نظرية التحليل النفسى. ومـا يتعـرض لـه الطفل الذى يسـعى لإشـباع رغبـاته الأوليـة فـقـد يتعـرض فى سـبيل ذلك للعـقـاب من جـانب والديه ويعـد مـفـهـوم تقليل أو خفض التـعـزيـز من المفـاهيم الأسـاسـيـة لدى بعض واضعى نظريات التـعلم، فعندمـا يقف الإنسـان عن التصـرف بالطريقة التى اعتادها قبل فقدان المحبوب (عندما كان التعزيز كثيراً) فإن مستوى النشاط المنخفض ذاته يتم تعزيزه.

إن فـقـدان الشـخص لمحـبـوب بالنسـبـة له يرتبط لديه بظـهـور عـرض الكآبه، خـاصة وأن الاكتـئابى غـالبـاً مـا تنقصـه المهارات الاجتمـاعية التى تمكنـه من العثور على آخـر بسـهولة فـى مـجـالات العـلاقـات الاجـتـمـاعـيـة وتوضـح نظرية التـعلم أن الاكتئاب لا يرجع إلى فقدان المحبوب فحسب، فقد تنطفىء التعـزيزات المعتادة لعدة أسـباب، مثل التغيرات فى الحـالة المهنية أو المكان، وعلى هذا فإن مفاهيم المدرسـة السلوكية تعزى الاكتئاب إلى إنخفاض فى النشاط، عند انخفاض التعزيز.



علاج الاكتئاب

يمكن بإيجاز القول أن هناك عدة أنواع من العلاج تستخدم فى حالات الاكتئاب منها:

أولاً العلاج النفسى

يهدف هذا النوع من العلاج إلى تفهم وتعديل رد فعل الأعراض الاكتئابية، ويركز أساساً على إعادة احترام المريضة لذاتها وتقديرها لها وفهمها على المستوى المناسب.

ويقوم هذا العلاج أساساً على عمليات التحليل النفسى التى تعتمد على الوصول إلى المشاعر اللاشعورية المرتبطة بالأحداث المكبوتة لدى الفرد، وهذا الكبت يعنى أن هناك قدراً من الطاقة ذات الطبيعة الانفعالية يحافظ على الأرض ذات الطبيعة العضوية والنفسية أو يعتمد العلاج النفسى على استبعاد هذه المشاعر والتخفف منها.

وفى بعض أشكال الاكتئاب الحاد يكون استخدام التحليل النفسى صعباً لأن المريض فى هذه الحالة ينطوى على نفسه، ولا يكون قادراً على نقل مشاعره إلى المعالج نفسه.

وفى كثير من الأحيان، يكون ما يلزم المريض ليس مجرد العلاج النفسى فى صورته التقليدية ولكنه يحتاج إلى فرصة لكى يعبر عن بعض مشاعره المرتبطة بموقف مؤلم أو موقف صعب، وهذا يمكن أن يكون مصدر راحة كبيرة للمريض وفى حالات الاكتئاب الشديد، يجب أن تتمشى تأويلات المحلل النفسى مع ما يجتازه المريض من عدوانية، وأن تقدم هذه التأويلات، بصورة بطيئة ودقيقة وحذره، لكى يتجنب ردود الأفعال العلاجية السلبية.

وأخيراً فإن المرضى الذين يقومون بمحاولات انتحارية ينبغى وضعهم فى المستشفيات وحصولهم على علاج تحذيرى أو علاج بالصدمة الكهربية أو علاج بالعقاقير، ومن الممكن أن يعودوا بعد ذلك إلى العلاج النفسى ويذكر فريق من الأطباء المتخصصين وعلى رأسهم عالم النفس الشهير د. دومنييان أنه ليس هناك شك فى أن إزالة الاكتئاب كلية عن طريق الأدوية دون أن تدع المريض فرصة للتعبير عن مشاعره بواسطة العلاج النفسى أمر ليس صحيحا.

ثانياً: العلاج الاجتماعى

يهدف هذا النوع من العلاج أساساً إلى محاولة تغيير ظروف البيئة التى يعيش فيها المريض، تغييراً يتيح التنفس لهذا المريض المضطرب، ويقدم له أحسن الخدمات فى هذا الاتجاه ومهما كان نوع العلاج الذى يقدم للمريض، فإنه لن يؤتى ثماره إلا إذا ساعدنا المريض على إعادة تأهيل نفسه لكى يواجه مجتمعه بعد عودته إليه.

ويعتبر العلاج بالعمل والعلاج الترفيهى والعلاج بالموسيقى أحدث أشكال العلاج المستخدم فى علاج حالات الاكتئاب.

ثالثاً: العلاج بالعقاقير

- تستخدم المثبطات والمهدئات الصغرى المعروفة بمضادات الاكتئاب.

- يوصف العلاج للأعراض المصاحبة تبعاً لشدة الحالة فمثلاً تعطى المنومات لحالات الأرق والمهدئات الصغرى لعلاج القلق المصاحب للاكتئاب، ومنبهات الجهاز العصبى والمنشطات لزيادة الدافع النفسى والحركى.

رابعاً: العلاج الكهربائى

قلما تدعو الحاجة إلى استخدام العلاج بالصدمات الكهربية. والعلاج بهذه الطريقة قد يكون فعالاً بصورة خاصة بالنسبة للمرضى الذين يعادوهم المرض بصفة دورية والذين يعانون من الخمول الذى يتميز بإنعدام الطاقة الحركية، ويصح عند استخدام هذا النوع من العلاج أن تخفض من الأدوية التى يتعاطاها المريض

إلى أقل حد ممكن.

وبصفة عامة فإننا يجب أن نحدد مكان العلاج (بالمستشفى أو المنزل) تبعاً لحالة المريض وكذلك وضع نظام للتغذية وعلاج اضطرابات الغذاء لدى المريض.

ويجب عمل حساب احتمال إقدام المريض على الانتحار حتى ولو لم يبد ذلك صراحه، دون أن نجاهر بتلك الحقيقة، حتى لا نلفت نظره إلى التفكير فى الانتحار، وذلك باستكشاف اتجاهاته نحو الموت ورغبته فى الحياة واتجاهاته نحو المستقبل بطريقة علمية حذره.



الفصل الثانى

كيف تتغلبين على الاكتئاب

فى هذا الفصل نعرض لأساليب التفكير المسببة للاكتئاب والمشاعر التى تساعد على نمو الشعور بالاكتئاب وكيفية مقاومة هذه المشاعر بالسلوكيات المضادة للاكتئاب وكلها أساليب ووسائل ذاتية تستطيع حواء القيام بها للتغلب على الاكتئاب.

أساليب التفكير المسببه للاكتئاب

هناك أساليب معينة من التفكير السلبى الأسود الذى يؤدى بصاحبه إلى الاكتئاب السريع جداً وينتج هذا الشعور بالاكتئاب أو الحزن المرضى أثر الفشل الشديد عن تحقيق هدف معين أو خسارة شخص مهم والتفكير المستمر فى تلك الخسارة أو الفشل.

وثقى يا عزيزتى القارئة أن هذا الاكتئاب لم ينشأ إلا نتيجة لما تم نسجه عقلاء من تصورات سوداء حول هذه الخسارة أو ذلك الفشل بالإضافة إلى الاستنتاجات الخاطئة التى تعزز مشاعر اليأس والاكتئاب.

لهذا يميز علماء النفس بين نوعين من المعتقدات الإنسانية:

الأول: اعتقادات منطقية ومتعقلة وتصحبها فى الغالب حالات وجدانية ملائمة للمواقف وتنتهى بالإنسان إلى مزيد من النضج الانفعالى والخبرة والعمل البناء والنشاط الإيجابى.

الثانى: اعتقادات لا منطقية وغير عقلانية تصحبها الاضطرابات الانفعالية المرضية كالعصاب والذهان وغيرها وهى المسببة عادة للاكتئاب.

ويبقى السؤال متى تكون الاعتقادات وأساليب التفكير منطقية ومتعقلة ومتى لا تكون كذلك وتسبب ذلك الاكتئاب والإجابة التى أقرها معظم علماء النفس إن هذا يتوقف على عدة أشياء أهمها:

أولاً: انسجام تلك الاعتقادات وأساليب التفكير مع الواقع أى أن تكون مبنية على حقائق وليس على انطباعات وتفسيرات ذاتية.

ثانياً: قدرة الاعتقادات وأساليب التفكير على حماية حياتنا وتحقيق الصحة النفسية والجسمية معاً...

ثالثاً: أن تقودنا الاعتقادات إلى تحقيق أهدافنا العامة سواء كانت الأهداف قريبة أو بعيدة.

رابعاً: أن تساعدنا تلك الاعتقادت والأفكار على تجنب إثارة الصراع والخلافات التى لا مبرر لها مع الآخرين.

خامساً: أن تيسر لنا تلك الاعتقادات والأفكار تحقيق المشاعر التى نريدها فى الوقت أو المكان المرغوب فيه فإذا كانت أفكارك عزيزتى القارئة تدخل فى إطار هذه المحددات الخمس السابق الإشارة إليها فثقى يا صديقتى أن تفكيرك منطقى وعقلانى ولن يدنو منك الاكتئاب إطلاقاً وبعبارة أخرى وباختصار يمكن القول بأن التفكير السليم والعقلانى الذى يجنبك الاكتئاب هو ذلك الذى ينسجم مع الأهداف العامة والقيم الأساسية فى الحياة ويقود إلى تحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والإبداع والإيجابية وتعتبر المعتقدات وأساليب التفكير لا منطقية عندما لا تتفق مع أى هدف من الأهداف المتفق عليها اجتماعياً.

والأبحاث والدراسات العلمية التى أجريت مؤخراً جميعها وبلا استثناء أكدت أنه لا يمكن عزل اضطرابات الوجدان وأمراض الاكتئاب عن الطريقة التى يفكر بها الإنسان بل هى إحدى نتائج هذا التفكير لأنه عن طريق الفكر يتم إدراك الأمور وتكوين ما يحمله الإنسان من أراء واتجاهات ومعتقدات وبمنطق أكثر وضوحاً فإن مجموع وجهات النظر المشوهة والأفكار اللامنطقية والإدراكات السلبية التى يتبناها الإنسان نحو الذات والعالم وما يحمله له المستقبل كلها تؤدى إلى الاكتئاب والدليل على صدق ذلك أن الإنسان عندما يواجه أى موقف أو حدث فإنه ينظر إلى هذا الموقف ويتعامل معه وفق معتقداته أو فلسفته العامة فى الحياة فيشعر بالتهديد أو الطمأنينة، بالسلام أو العداء، بالحب أو الكراهية، بالقلق أو الهدوء بالإقبال أو الإحجام، حسب ما تمليه عليه فلسفته ومجموع وجهات نظره وتوقعاته حيال

الآخرين فإن كانت إيجابية كان بمنأى عن الاكتئاب وإن كانت غير ذلك كان الاكتئاب النتيجة الطبيعة لأسلوب تفكيره السلبى.

ومرض الاكتئاب أحد نتائج التفكير السلبى أيضاً لأنه يعبر عن اضطراب فى المشاعر والانفعالات ويكون مرتبطاً أو ناتجاً عن أخطاء فى محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية للمكتئب وبمعنى آخر يكون مرتبطاً بالأفكار ووجهات النظر اللامنطقية..

ويرى فريق من العلماء أن الاكتئاب فى حقيقته ما هو إلا ردود أفعال ومبالغات بديلة لا تخدم التكيف مع الواقع ويحدث دائماً عندما يحاول الإنسان تفسير الأحداث التى تواجهه ويعيد صياغتها وفق معتقداته وأساليب تفكيره السلبية وإدراكه للموقف أو الحدث الذى يواجهه...

فالإنسان يشعر دائماً بالحزن عندما يدرك الموقف ويفسره على أنه ينطوى على خسارة أو هزيمة أو حرمان أو فقدان لشىء ما هام وعادة ما يستجيب المكتئب للموقف الخاسر بأن ينسحب منه.

ثقى يا عزيزتى القارئة أن إدراكنا للموقف هو أساس التفكير وهو أساس الحالة المزاجية لنا جميعاً فإذا كان إدراكنا للموقف إننا نراه مهدداً لأمننا ولطمأنينتنا وأفكارنا عن أنفسنا فهنا يحدث الخوف أو الغضب وفى حالة الخوف عادة ما يستجيب الإنسان بالانسحاب تجنباً للخطر أو التهديد أو أن يلحقه أذى، بينما فى حالات الغضب قد يركز الإنسان على الأخطاء التى يرتكبها الأخر ومن ثم يميل إلى الهجوم..

وبصفة عامة يمكن القول أن الاستجابات الانفعالية يمكن اعتبارها استجابات عادية إذا ما تمت فى الحدود الملائمة للموقف ولكنها تتحول إلى استجابات مرضية إذا ما قام بها الشخص على نحو لا تكيفى مبالغ فيه وعلى سبيل المثال الحزن يتحول إلى اكتئاب عندما يصبح الشعور بالخسارة والفقدان والهزيمة مبالغ فيه ويصبح خاصية عامة من خصائص الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للخوف يصبح قلقا عندما يصبح التجنب والهرب من الخصائص العامة للشخصية.

ويمكن القول وباختصار شديد أن الاضطرابات المرضية النفسية فى حالات الاكتئاب ما هى إلا استجابة لا تكيفيه مبالغ فيها وتتم كنتيجة منطقية لمجموع التصورات أو الإدراكات السلبية للذات أو للموقف الخارجى أو للمستقبل أو للعناصر الثلاث مجتمعة.. والدليل على ذلك ما يلى:

أولاً: الإنسان المكتئب يصف نفسه بالقصور وعدم اللياقة والنقص وينسب ما يمر به من خبرات غير سارة إلى عوامل قصور عقلى أو جسمى أو اجتماعى فى شخصيته وقد يرفض المكتئب نفسه نتيجة لما يدركه فى نفسه من قصور مستنتجا منها مختلف الصفات التى تشيع بين المكتئبين بما فيها الإحساس بالتفاهة والنقص والعجز وهو ما يسمى بالإدراك السلبى للذات.

ثانياً: الإنسان المكتئب لا يرى فى العالم والحوادث التى تمر به إلا أنها مليئة بالعوائق والاحباطات التى تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وطموحاته فى الحياة وأنها تفتقد البهجة والأشباع ويغلب ذلك الشعور على كل ما يمر بذلك الإنسان من علاقات وتفاعلات اجتماعية فيفسرها على نحو سلبى وبمزيج من الهزيمة والحرمان وهذا ما يسمى بالإدراك السلبى للموقف الخارجى أو الخبرة وهو جانب من جوانب التفكير الاكتئابى.

ثالثاً: المكتئب ينظر بالشك والتشاؤم للمستقبل بما فى ذلك مستقبل أعراضه الاكتئابية التى يتوقع لها الاستمرار ويتوقع بسببها المزيد من الإحباط والكوارث وهو يمثل الرؤية السلبية للمستقبل.



قاومى هذه المشاعر فوراً

هناك مشاعر طبيعية سلبية قد تنتاب حواء كنتيجة طبيعية ورد فعل للأحداث والمواقف التى تواجهها فى حياتها ويجب ألا تستمر المشاعر السلبية لفترات طويلة ويجب مقاومتها بقدر الإمكان.

ويمكن بإيجاز وصف المشاعر الاكتئابية فى النقاط الآتية:

أولاً: مشاعر الاستياء

- تسيطر على حواء بين الحين والحين مشاعر الاستياء والكدر وعدم البهجة وتبدو حزينة مغمومه بائسة يائسة من حياتها والتى تبدو لها فى الغالب خالية من المعنى والقيمة لذا كانت مقاومة مشاعر الإستياء البداية الحقيقية للتغلب على الاكتئاب.

ثانياً: الخمول وعدم الإقبال على الحياة

حواء التى تعانى من الاكتئاب يسيطر عليها فى كثير من الحالات ضعف مستوى النشاط الحركى والخمول ويكون نشاطها أقل بشكل واضح مما كانت عليه فى السابق ونرى حواء تهوى النشاطات السلبية المنفردة أما الأنشطة الإيجابية مثل الاجتماعات والتزاور الاجتهاد فى العمل أو الدراسة أو القيام بالواجبات المنزلية والاجتماعية تبدو لها شيئاً عسيراً يصعب إنجازه.

لذلك فإن مقاومة الخمول تعتبر خطوة إيجابية للتغلب على الاكتئاب.

ثالثاً: الشعور بتثاقل الأعباء وكثرتها

تشعر حواء التى تعانى من الاكتئاب من أنها تتحمل ما لا طاقة لها به وتشتد شكواها من الضغوط الموضوعة عليها وكثرة الأعمال وكثرة ما يحمله لها الغير من واجبات فالطالبة التى تعانى من الاكتئاب قد تشعر بتزاحم الواجبات والامتحانات وربة البيت التى تعانى من الكآبه تشعر بأن تعاستها وما يتملكها من كرب قد يختفى إذا ما قلل زوجها وأبناؤها الحاحاتهم عليها ومتطلباتهم المفرطة منها.

لذلك يجب على حواء أن تتقبل دورها وتبذل قصارى جهدها من أجل إنجازه على ما يرام.

رابعاً: توتر العلاقات الاجتماعية

تعانى حواء من الاكتئاب الذى ينتج عنه توتر فى علاقاتها الاجتماعية مع الآخرين.. وقد يكون توتر العلاقات الاجتماعية سبباً من أسباب إصابة حواء بالاكتئاب أى أن توتر العلاقات الإنسانية بين حواء والآخرين يمكن أن يكون سبباً من أسباب الاكتئاب ويمكن أن يكون نتيجة من نتائج إصابتها بالاكتئاب أيضاً.. فحاولى بكل قدراتك أن تتخلصى من مشاعر عدم الرضا عن علاقاتك الاجتماعية سواء مع الزوج أو الزملاء أو العلاقات المعتادة بالناس والمألوفة لكِ.

خامساً: مشاعر الذنب واللوم للنفس

قد يكون اللوم القاسى للنفس والمشاعر الحادة من الذنب تجاه الذات من أسباب الاكتئاب عند حواء إلى الحد الذى تصف فيه حواء نفسها بأنها سيئة لذلك يجب التخلص من الإحساس بالدونية ونقص الذات.. ثقى بنفسك.. ثقى بالآخرين.

سادساً: التفكير الانهزامى

تصاب أحيانا حواء بالإحباط والشعور الانهزامى والمعاناه من الفشل وهو ما قد يؤدى إلى الإحباط، لذا ننصح كل حواء بمقاومة هذا الشعور فوراً وعندما يداهمها عليها أن تتذكر نجاحاتها سواء فى الدراسة أو العمل أو فى مواقف حياتية معينة.

سابعاً: شكاوى جسمانية والآم عضوية

فى بعض الأحيان يكون الاكتئاب مقنعاً ولا يظهر بصوره المتعارف عليها من انعزالية وحزن ويأس ولكنه قد يظهر فى صورة متاعب جسمانية والآم عضوية فتشعر حواء بسرعة التعب والإرهاق وضعف الطاقة والآم الظهر والجسم دون أن نكون هناك أسباب عضوية واضحة لتلك المتاعب.

وأخيراً....

نقول لكل حواء كي تتجنبى الاكتئاب وتتغلبين عليه حين يصيبك تخلصى من هذه المشاعر السلبية فوراً إذا شعرتى بها...



سلوكيات مضادة للاكتئاب

يمكنك يا صديقتى سواء كنت تعانين من الاكتئاب أو كنت لا تعانين منه أ
تقومى ببعض الأنشطة والسلوكيات التى تنجح فى إثارة مشاعر اللياقة النفسي
الإيجابية لديك وتحقق لك الاستقلال الذاتى وخلق مزاج معتدل وإيجابى مضا
للاكتئاب مثل قراءة شىء جديد أو شىء محبب إلى نفسك أو القيام برحلة أ
التعبير عن شعورك وإحساسك الإيجابى تجاه الآخرين.

والآن يمكنك يا صديقتى أن تحاولى البحث عن كتاب جديد للقراءه أ
تخططى لرحلة قصيرة أو نزهة أو تقومى بعمل شىء كنت حريصة على القيام ب
ولم تفعليه بعد، فهذه الأنشطة الشخصية بطبيعتها سارة ومعارضة للاكتئا
وقدرتك على القيام بها يعنى أنك قادرة على التخلص من الحزن أو الكآبه الت
يمكن أن تنتابك لسبب أو لآخر.

ويصف فريق من علماء النفس ومنهم العالم «لفينسون» عدة أنشطة سار
يمكنك يا صديقتى القيام بها للتغلب على مشاعر الاكتئاب إن وجدت لديك وه
تقاوم أيضاً مشاعر الانهزام والوحده وأشهرها ما يلى:

١ ـ إجلسى مع أولئك الذين يتمتعون بروح الفكاهه ويبدون سعداء دون غيره
وابتعدى قدر طاقاتك عن هؤلاء البؤساء والذين يعانون من متاعب أو أولئ
الذين يتلذذون بالشكوى من متاعبهم.

٢ ـ حاولى الاستماع أو مشاهدة أشياء فكاهية (أفلام ـ مسلسلات ـ تمثيليات
مسرحيات) أو حتى الاستماع إلى شرائط كاسيت للفكاهات (النكت) والضح
من أعماق قلبك.

٣ ـ حاولى أن تبتسمى فى البداية أمام نفسك واستبدلى انطباق شفتيك بابتسامة تظهر من خلالها أضواء أسنانك ثم ابتسمى للآخرين.

٤ ـ استمع إلى أى شىء تحببينه.

٥ ـ حاولى أن تشترى شىء تحببينه.

٦ ـ احرصى على تناول الأطعمة التى تحببينها دون غيرها..

٧ ـ احرص على تناول المشروبات التى تحببينها دون غيرها..

٨ ـ لا تخجلى وتحدثِ بإعجاب عن إنجازاتك.

٩ ـ إبحثى عن الأنشطة التى تجعلك فى حالة تشبع نفسى إيجابى والتى تجعلك تشعرين بالكفاءة وتعطيك إحساساً بالأهمية مثل التنزه مع أحد الأصدقاء أو الأهل أو حتى التنزه بمفردك أو الذهاب إلى دور العبادة أو الذهاب لحضور ندوة أو مشاهدة مسرحية أو الاستماع لفرقة موسيقية أو تناول الطعام مع صديق أو زيارة صديقة أو حتى القيام بالاتصال الهاتفى بأحد الأصدقاء أو الأهل المحببين إلى قلبك للإطمئنان عليه.

١٠ ـ يمكنك يا صديقتى أن تختارى ستة أنشطة سارة للقيام بأدائها خلال هذا الأسبوع ثلاثة منها يمكنك القيام بها بمفردك وثلاثة يمكن القيام بها بالاشتراك مع آخرين من الأهل والأصدقاء.

١١ ـ يمكنك أن تجلسى يا صديقتى فى مكان هادئ ثلاث مرات يومياً وأن تجلسى بهدوء واسترخاء لراحة أعصابك وتأكدى يا صديقتى إنه ليس من الضرورى أن تقومى يومياً بعدد ضخم من الأنشطة السارة للتغلب على الاكتئاب فليس المطلوب منك على الإطلاق أن تذهبى يومياً إلى المسرح أو السينما أو تشاهدى التليفزيون على نحو متواصل مثلاً وليس المطلوب منك يا صديقتى أن تقضى وقتك كله ما بين الزيارات والتنزه لأن ذلك من شأنه أن يمثل عبئاً وضغوطاً عليك والمطلوب فقط أن تختارى عدداً محدوداً من هذه الأنشطة التى يمكنك القيام بها دون أن تؤدى إلى تعطيل أعمالك بل على العكس عليك أن تكونى مستعدة لتغيير قائمة نشاطاتك السارة لتتلاءم مع متغيرات حياتك.

أفعال تقاوم الكآبة

قاومى الاكتئاب بالأفعال لا بالأقوال أو مجرد قراءة هذه السطور إنها النصيحة الخالصة التى أتمنى أن تتبعيها يا صديقتى دون تردد.. نعم هناك أفعال لو قمتى بها كنتِ قادرة على الإمساك بزمام نفسك ومقاومة الاكتئاب والتغلب عليه ويمكن أن تبدأى بالأفعال السهلة أو المحببة لقلبك أولاً كل ما هو عليك أن تتخيرى الأفعال التى يمكن أن تقومى بها فوراً دون تردد أو تفكير ثم بعد ذلك عليك القيام بالأشياء التى تحتاج لتفكير بعد اقتناعك التام بها.

١ ـ تنفسى هواءاً طبيعياً ونقياً بعمق وهدوء.. اغلقى المرواح إن وجدت واذهبى لأقرب مكان فى الحجرة به هواء طبيعى وتنفسى بعمق وبهدوء وببطء.

٢ ـ استحمى أو اسبحى إذا أمكنك ذلك.. توضأى وصلى واشعرى بوجود الله ورعايته لكِ فى حياتك والنعم الكثيرة التى أعطاها لكِ المولى عز وجل والتى لا تعد ولا تحصى...

٣ ـ استمعى للقرآن الكريم بتعمق وترو..

٤ ـ شاهدى جمال الشمس عند الغروب.

٥ ـ إبحثى عن أى منظر جميل وشاهديه بشىء من التركيز.

٦ ـ حاولى استبدال ملابسك بأخرى تكون محببة لنفسك.

٧ ـ حاولى أن تشاهدى شىء تحبينه خارج المنزل.

٨ ـ حاول أن تتذكرى شخص تحبينه أو مكان تحبينه واجعليه فى ذاكرتك وكونى له

صورة ذهنية بداخلك.

٩ ـ حاولى أن تتذكرى أى موقف مضحك أو مبهج لك.

١٠ ـ حاولى أن تروى للآخرين أطروفه أو نكتة وإن لم تكونى تعرفى حاولى الجلوس مع أخصائية فكاهه وهؤلاء موجودات بكثرة بين الصديقات والزميلات والأهل وعندما تستمعين إلى الطرائف حاولى أن تضحك بعمق.

١١ ـ حاولى أن تقولى شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين منك واستبدلى العبوس بابتسامة رقيقة تكون معبرة عن مودتك لهؤلاء المقربين إليك من الأهل والأصدقاء والصديقات والزميلات أو الزملاء أو الأقارب.

١٢ ـ حاولى أن يكون ما لديك من أقوال أو أخبار سار وجميل للمقربين إليك.

١٣ ـ حاولى أن تتصل ببعض الأصدقاء والصديقات أو الأهل أو الأقارب ممن يتصفون بالمرح وحب الحياة والبعد عن الكآبه والأحزان.

١٤ ـ تحدثى مع بعض المقربين إليك عن بعض إنجازاتك أو الأشياء النافعة التى قمت بها خلال الفترة الماضية...

١٥ ـ هل يمكنك بينك وبين نفسك أن تتخيلى شيئاً جديداً تتمنيه يمكن أن يحدث فى المستقبل..

١٦ ـ كافىء نفسك على إنجازك لأشياء كنتِ تتمنى إنجازها وقمتِ بإنجازها بالفعل بأن تشترى شيئاً تحبينه وأعتقد يا صديقتى أن الأنشطة والأفعال السابق ذكرها ليس بينها على الإطلاق أى نشاط من الصعب على أى إنسان القيام به حتى لو كانت مشاعره تعانى من اضطراب بسيط بسبب حزن أو ألم نفسى يمكن التغلب عليه... كل ما هو عليكِ أن تحاولى.. وتحاولى وأن تبدأى بالنشاط السهل الذى يمكنك القيام به وثقى يا صديقتى أن هذه الأفعال من شأنها أن تجعلك قادرة على مقاومة الاكتئاب والتغلب عليه.

* * *

تخلصى من هذه الأفكار فوراً

المعاناة من مشاعر اليأس والإحباط والفشل وراءها فى الغالب أسباب متعددة أدت إلى وجود أفكار غير سوية قد تؤدى بصاحبها إلى وجود أنماط من التفكير السلبى تكون مسيطرة عليه سيطرة تامة وتؤدى به إلى الاكتئاب فى أقصى صورة.

وأيا كانت المشاعر المسيطرة عليك يا صديقتى كل ما أطلبه منك أن تجلسى مع نفسك وأن تحاولى أن تتخلصى من هذه الأفكار إذا كانت كلها أو بعضها مسيطراً عليك.. ولنبدأ بهذه الأفكار والمشاعر:

١ ـ هل تشعرين بأنك إنسانة مقهورة...

إذا كانت إجابتك بنعم فحاولى أن تتذكرى أنك قمتِ وتقومين ببعض الإنجازات وأنك تواجهين بعض الصعوبات والعقبات التى تعترض مسيرتك ولستِ مقهورة على الإطلاق إقهرى هذا الفكر قبل أن يقهرك.

٢ ـ هل تشعرين بأنك إنسانة منغلقة على نفسك..

إذا كانت إجابتك بنعم فلماذا تتركِ هذا الإحساس ولا تقاوميه كل ما عليك أن تفعلينه أن تبتسمى لمن هم حولك وسيردون الابتسامة بابتسامة.. تعاونى مع الآخرين.. سيتعاونون معك إبداى أنت الخطوة الأولى مع الآخرين ستجديهم حولك وبذلك لن تصبحى منغلقة على الإطلاق.

٣ ـ هل تشعرين بأنك ضعيفة جنسياً (للمتزوجات فقط)

إذا كانت إجابتك بنعم وهذه الإجابة حقيقية وليست مجرد أفكار سلبية فما

أسهل اللجوء إلى أخصائية لتقوم باللازم لو كانت شكواك حقيقية وإن لم تكن كذلك ستتأكدين من أنك لا تعانى من أى ضعف.

٤ ـ هل تشعرين بأنك من النوع الخواف؟

إذا كانت إجابتك بنعم فما هو دليك على ذلك هل تخشين من الآخرين فى مواجهة المواقف من أشياء حقيقية إذا كانت معاناتك حقيقية وتعانين من الخواف المرضى فلابد أن تعرضى نفسك على اخصائية نفسية لعلاجك ولا تتركِ نفسك فريسة لذلك الخواف أما إذا كانت شكواك مجرد نوع من أنواع التفكير السلبى أو الإحساس الذى لا دليل عليه تخلصى من تلك الأفكار فوراً.

٥ ـ هل تعتقدى أن الذى ليس معك فهو ضدك؟

إذا كان هذا اعتقادك فإن أفكارك تحتاج إلى تصحيح لأن هذا الفكر نوع من أنواع التفكير السلبى الذى يريد أن يحصل على كل شىء وغيره لا يحصل على شىء على الإطلاق والحياة ليست كذلك فالذى ليس معك ليس حتماً سيكون ضدك وصديق عدوك ليس حتما هو عدوك أيضا بل يمكن أن يكون واسطة خير لإزالة الخصومة بينك وبين عدوك وليكن فكرك قائماً على الأمل الذى يقول الذى ليس معى اليوم ربما يكون معى الغد.. فهذا أفضل بكثير.

٦ ـ هل تعتقدى أن الدنيا مصالح شخصية فحسب؟

إذا كانت إجابتك بنعم فأنت مخطئة تماما فى اعتقادك لأن الدنيا ليست كذلك على الإطلاق بل إن الواقع يؤكد أن هناك فئة قليلة جداً من البشر لا يمثلون إلا نسبة لا تكاد تذكر يعتقدون مثلك هذا الاعتقاد ويتعاملون على هذا الأساس ولكن الأكثرية من البشر يؤمنون بأن الحياة عطاءاً وأخذ وليست مصالح شخصية وهناك فئة كثيرة من أهل الخير يؤمنون بأن الحياة عطاء دون انتظار المقابل وهؤلاء يتطوعون لعمل الأعمال الخيرية ومساعدة المرضى والمحتاجين دون وجود أى مصالح شخصية فهؤلاء الذين يتبرعون للمستشفيات ولبناء دور العبادة دون أن يذكروا أسماءهم هم خير دليل على خطأ اعتقادك بأن الدنيا مصالح شخصية فحسب وعليك أن تتخلصى يا صديقتى من هذه الفكرة فوراً دون تردد.

٧ ـ هل تعتقدين أنه لا يوجد أحد يفهمك أو سيفهمك؟

إذا كانت إجابتك بنعم فأنت مخطئة تماماً فى هذا الفكر أو ذلك الاعتقاد وإذا كنتِ تعتقدى أنه لا يوجد أحد يفهمك فهذا غير صحيح أيضاً ولعل فهم الناس الصحيح لك هو السبب الحقيقى وراء تصرفاتهم وسلوكياتهم معك وتذكرى أن مقياس واحد من مقاييس تحليل الشخصية يمكن بمقتضاه معرفة شخصيتك وتحليلها وفهمها فلا يوجد الإنسان اللغز بل أصبح كل منا أمام الآخرين كتاب مفتوح سواء رضى بذلك أم لم يرضى وعليكِ أن تترك هذا الفكر فوراً وحاولى أن تقتربى أنتِ من الآخرين وتفهميهم بدلاً من أن تتهمى الآخرين بعدم فهمك.

٨ ـ هل تعتقدى أن شكلك قبيح؟

إن كان هذا اعتقادك فأنت مخطئة لأن خالقك هو الله المبدع الذى لم يخلق شيئاً قبيحاً على الإطلاق فهذا المقياس من صنعك أنت والجمال والقبح شىء نسبى وما تريه أنت قبيح قد يراه غيرك جميلاً وما دمت تنظرين إلى شكلك على أنه قبيح فكيف ستنظرين إلى الدنيا من حولك.. ثقى يا صديقتى إنك غير ذلك وأن الجمال الحقيقى هو جمال الروح وليس جمال المظهر الخارجى وما كان أعذب من صوت بلال بن رباح رغم اعتقاد الآخرين بأنهم أجمل منه شكلاً، فكل إنسان مهما كان شكله فيه شىء جميل.

٩ ـ هل تعتقدين بأنه لا فائدة من الحياة أو أن الحياة عبث لا فائدة منها؟

إذا كان هذا اعتقادك فأنت بعيدة كل البعد عن الحقيقة.. عن حقيقة وجودك ورسالتكِ فى هذه الحياة.. حاولى أن تقتربى من الله كى تعرفى الحقيقة ولأن الاكتئاب الذى يلاحقك ويطاردك حتى فى أفكارك استطاع أن يختار فريسة سهلة لا تعرف رسالتها فى هذه الحياة.. اترك هذا الفكر الأسود وتذكرى أن الحياة نعمة من نعم الله التى يجب أن نستمتع بها بخيراتها وملذاتها وأن نعبد الله مادمنا نحيا فى هذه الحياة كى نفوز بالدارين الدنيا والآخرة.. ولنستمتع بمتاع الدنيا حتى لو كان قليلاً بالمقارنة بمتاع الآخرة.

١٠ ـ هل تعتقدى أنه لا يوجد فى هذا العالم حب؟

إذا كانت إجابتك بنعم فأنت لا ترى الحقيقة التى أمامك فهل أنتِ يا صديقتى لا تحبين أمك وأبوك وإخواتك وأبنائك وأهلك وأقاربك ووطنك ودينك.. هل أنت لا تحبين الله الذى خلقك..؟

بالتأكيد أنت تحبين كل هؤلاء وهو ما يعنى ببساطة أن الحب موجود داخل كل منا ولا يمكن أن تكون حادثة فردية بينك وبين الآخرين حكما على العالم بأسره.. وعلى المستوى العالمى لعل أحداث الحرب الأمريكية على العراق والمعارضة العالمية لها والمساعدات الإنسانية التى أغرقتها الدول والشعوب والأفراد على شعب العراق بعد الاحتلال الأمريكى خير دليل على وجود الحب بين أبناء العالم الذين هبوا لمساعدة شعب العراق الشقيق..

١١ ـ هل تعتقدى يا صديقتى أن هذه الحياة لا يمكن أن تصلح إلا إذا تخلصنا من الأشرار والفاسدين؟

إذ كانت إجابتك بنعم فهذا يعنى إنك لا تعيشين الواقع ولا تعرفين حقيقة الحياة التى نحياها منذ عهد آدم حتى يومنا هذا.. يكفى أن أقول لكِ لولا معرفتك للطعم والمذاق المر ما كنتِ ستعرفين الطعم والمذاق الحلو ووجود الخير والشر فى هذه الدنيا جاء لحكمة يجب أن نعرفها جميعاً فعندما نفعل الخير نثاب وإذا فعلنا الشر نعاقب.. والخير والشر وجودهما مثل وجود الليل والنهار والمولى عز وجل كان قادراً على أن يخلقنا جميعاً فى صورة الملائكة التى لا تخطئ ولكننا بشر نخطىء ونصيب وإبليس موجود بيننا ليغوى ضعاف النفوس ويتحولوا إلى أشرار لذلك لا يمكن التخلص من الأشرار والفاسدين ولكن يمكن محاربتهم والتغلب عليهم وعدم التأثر بهم فلابد أن نقبل الحياة على ما هى عليه دون أن نتمنى المستحيل..

١٢ ـ هل تشعرى بأنك ضعيفة الشخصية؟

إذا كانت إجابتك بنعم وأنت فعلاً كذلك يمكنك أن تتغلبى على ذلك بزيادة ثقتك بنفسك والاعتماد على ذاتك واستشارة اخصائية نفسية إذا فشلت فى تقويم

ذاتك والتغلب على ضعف الشخصية، أما إذا كنت واهمة وشعورك بضعف شخصيتك مجرد فكر أسود تعانى منه فيمكنك أن تتركِ هذا الفكر وراء ظهرك ولا تلتفتِ إليه مطلقاً وثقى بنفسك إلى أبعد حد...

١٣ ـ هل تسيطر عليكِ فكرة تؤكد لك إنه كلما كنتِ أكثر بعداً عن الناس يزداد احترامهم لك؟

إذا كانت إجابتك بنعم وأنتِ مقتنعة بذلك وتتحاشى التواجد المستمر مع الناس فأنتِ مخطئة لأنه كلما كنتِ بعيدة عن الناس سيكونوا هم أكثر بعداً عنك ولماذا لا تتوقعين أن الناس بسبب بعدك عنهم من الممكن أن يصفوك بعدة صفات لا تزيد احترامهم لك بل على العكس مثل وصفك بالتكبر أو الغرور أو الانطواء أو الانعزالية وكلها صفات لا تحمل أى معنى للاحترام.

١٤ ـ هل تعتقدى إنك لم تنجحى فى تكوين أصدقاء حقيقيين وإنك لن تنجحى أبداً فى ذلك؟

إذا كان هذا اعتقادك حقاً فبالتأكيد الخطأ ليس فى الأصدقاء بل فى أسلوبك فى التعامل مع هؤلاء الذين تعتقدين أنهم أصدقاء أو فى سوء اختيارك لهؤلاء الأصدقاء ومن المهم جداً أن تقلعى عن الفكرة المسيطرة عليك بأنك لن تنجحى أبداً فى ذلك وتبدأى فوراً فى وضع الأسس الصحيحة لاختيار الأصدقاء وتتعاملين معهم بالمفهوم الحقيقى للصداقة المبنى على الصدق والصراحة والإخلاص والوفاء والحب والتعاون والإيثار..

١٥ ـ هل تشعرى بأن من يعارضك فى الرأى لا يحبك؟

إذا كانت إجابتك بنعم فإن هذا الشعور غير صادق على الإطلاق وقديماً قالوا الخلاف فى الرأى لا يفسد للود قضية كما أن هناك مفكر قال لأحد معارضيه فى الرأى... «إننى أعارضك فى الرأى ولكنى مستعد للتضحية بحياتى فى سبيل حرية رأيك.. وهكذا يمكن لكِ يا صديقتى أن تكتشفى إلى أى حد ممكن أن يكون الذى يعارضك فى الرأى يحبك حباً شديداً إلى حد التضحية بحياته فى سبيل حرية رأيك..

١٦ ـ هل تعتقدى أو تشعرى يا صديقتى بأن الناس من حولك يعاملونك كما لو كنتِ عدواً لهم؟

ـ إذا كانت إجابتك بنعم وهذا الشعور موجود بداخلك فإنى أدعوك كى تقفِ مع نفسك وتسأليها ما هو شعورك أنتِ تجاه هؤلاء هل تشعرى بالحب تجاههم أم أنك تشعرى بمعاداه لهم وثقى يا صديقتى إن ما تشعرى به هو شعورك تجاههم وليس شعورهم تجاهك ولكى تتأكدى من ذلك بادرى فوراً بالتعامل بالحسنى وبمنطق الحب والتعاون مع أى منهم ستجدين النتيجة مذهلة وستجدينهم يبادلونك حباً بحب وتعاون بتعاون.

١٧ ـ هل تعتقدى إنك لا تستطيعين أن تعبرى عن مشاعرك؟

لو أنك غير قادرة على إيصال أفكارك وأرائك للآخرين وكان هذا هو اعتقادك فبادرى يا صديقتى فوراً فى البحث عن السبب الحقيقى لأن التعبير عن المشاعر والأفكار والأراء لا يتطلب مهارات خاصة بل يتطلب الصدق والصراحة والوضوح والشفافية واسمحى لى أن أدعوكِ من الآن فصاعداً بأن يكون أسلوبك للتعبير عن مشاعرك وإيصال أفكارك وأرائك للآخرين مبنى على الصدق والصراحة والوضوح والشفافية والبساطة حاولى الآن وفوراً وستجدى نفسك قادرة على أن تفعلى كل ذلك بسهولة.

١٨ ـ هل تعتقدى بأنك إنسانة حادة المزاج عصبية ومندفعة؟

إذا كان اعتقادك هذا صحيحاً وأنت كذلك فإن مجرد معرفتك بحقيقة ما تعانين منه هو نصف الطريق إلى العلاج أما النصف الآخر فهو فى التغيير الفعلى ومحاولة التروى وهدوء النفس وأن تكونى قادرة على الإمساك بزمام أمورك دون أن تندفعى، تعلمى أن تفكرى قبل أن تفعلى... أن تفكرى فى كلماتك ونتائجها قبل النطق بها.. أن تفكرى فى نتائج أفعالك وتصرفاتك قبل أن تقومى بها.. وعندها لن تكونى مندفعة على الإطلاق.. وعليك أن تكونى حليمة وأن تثقى بأنه من الممكن أن يقابل الآخرين عصبيتك بعصبية مماثلة عندها لن تصلى إلى الأمان النفسى فى

علاقاتك مع الآخرين والحل هو أن تتحلى بالصبر فى تعاملاتك وأن يكون اللطف واللين عنواناً لتعاملاتك..

١٩ ـ هل تعتقدى أن البعد عن الناس غنيمة ومكسب؟

إذا كان هذا هو اعتقادك حقاً فما عليك سوى أن تذهبى إلى أى صحراء جرداء خالية من الناس كى تعيشى هناك.. وعندها عليكِ أن تبحثى عن الغذاء والشراب بنفسك لنفسك.. تخيلى هذا عندها يمكن أن تدركِ أن هناك استحالة فى البعد عن الناس أو الاستغناء عنهم لأن الإنسان خلق الله مخلوق اجتماعى لتعمير الكون وليس شىء آخر.. وإذا كنتِ فشلتى فى التعامل مع البعض فهذا ليس بالنهاية ويمكن أن تبدأى بأسلوب جديد أن تقدمى الخير دون أن تنتظرى المقابل عندها ستتغير نظرتك للأمور كلياً.



فكرى مع يا صديقتى

الآن ادعوك يا صديقتى لكى تفكرى معى ونتناقش فى بعض الأفكار التى يمكن أن تكون طوق نجاة تأخذ بيديكِ إلى بر الأمان للتغلب على مشاعر اليأس والقنوط والإحباط ومشاعر العزلة والكآبه وهذه الأفكارك يمكنكِ أن تتبنيها كلها أو بعضها لتكون منهاجاً لتعاملك مع الآخرين وخاصة فى تلك المواقف التى تحتاج لحسم.

١ ـ مَن يحبك أحبيه ومَنْ ينساكِ إنسيهِ..

حقاً أكثر ما يؤلم الإنسان أن يشعر أن الآخرين لا يبادلونه حبا بحب ويزداد هذا الألم كلما زاد تفكير الإنسان فى هؤلاء الذين لا يبادلونه حبا بحب والحل يا صديقتى أن تبادلى هؤلاء الذين يحبونك حبا بحب ولكن هؤلاء الذين تحبينهم ولا تشعرى بأنهم يبادلونك حباً بحب فالأفضل أن تنسيهم فالنسيان هو العلاج وهو الحل كبديل للألم المحتمل حين تفكرى فيهم. ومع ذلك فليكن قلبك مفتوحاً دائماً لكل الناس ليس فيه إلا الحب وكل الحب لمن يبادلك الحب بالحب.. وهناك أغنية شهيرة تقول كلماتها «اللى يهواك اهواه.. واللى ينساك انساه... اللى».

٢ ـ الناس أحرار فيما يفكرون..

إنها الحقيقة التى يجب أن تكونى مقتنعة بها ولا يمكن أن تكون أفكارك صورة طبق الأصل من أفكار الآخرين فأنتِ غير مجبره على الاقتناع بأفكار الآخرين كما أنك غير قادرة على إجبار الآخرين على الاقتناع بأفكارك ومع هذا فإن هناك اتفاق اجتماعى أقره المجتمع على الأفكار الصحيحة والأفكار الخاطئة بل أن القانون يعاقب تبنى الأفكار الخاطئة ونشرها وخاصة تلك الأفكار التى تضر المجتمع وهو ما

يعنى أن الناس أحرار فيما يفكرون شرط أن تكون هذه الأفكار غير ضارة بالمجتمع..

٣ ـ قد تأتى الرياح بما لا تشتهى السفن..

إنها الحقيقة التى يجب أن تتوقعيها فى أى لحظة.. كل منا يفعل ما يستطيع من أجل الحصول على الأفضل بالنسبة لنا.. ولكن النتائج قد تكون مفاجأة غير متوقعة وقد لا نصل إلى ما نصبو إليه من أهداف والإخفاق والفشل وارد فى أى لحظة.. وعلينا أن نتوقعه ولكن إذا حدث فعلاً علينا أن نقف ونعيد حساباتنا لمعرفة السبب الحقيقى لهذا الإخفاق.. وأن نقف على أرجلنا بثبات مرة أخرى ونعيد الكرة عندها بالتأكيد ستأتى الرياح بما تشتهى السفن وثقى أن توقع الفشل مع النجاح من شأنه أن يقلل كثيراً من لنتائج هذا الفشل إذا حدث.. ولكن توقع النجاح وحده دون حسابات نتائج الفشل فهذا من شأنه أن يسبب صدمة غير متوقعة تتوقف نتائجها على مدى صلابة الإنسان وقدرته على التحمل..



أفضل الوسائل للتخلص من الاكتئاب

هل تعلمين أفضل الوسائل للتخلص من الاكتئاب؟

إنها وسائل لا غنى عنها كى نخفف من وطأة الحياة ومتاعبها وهى باختصار شديد معالجة الضغوط والتعايش مع أحداث الحياة لأننا جميعاً بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والضغوط الأسرية ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية والأزمات المختلفة.

ومعالجة الضغوط لا تعنى التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا لأن وجود الضغوط فى حياتنا أمر طبيعى ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها وإنما يتم بالتعايش الإيجابى معها ومعالجة نتائجها السلبية.

ومعالجة الضغوط التى نتعرض لها تعنى ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق والوسائل التى من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومى مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

ويمكن بناءاً على نتائج البحوث العلمية والتجارب التى أجراها علماء الصحة النفسية بمعهد الدراسات الانسانية بنيويورك المساعدة على ضبط الضغوط والتحكم فيها أو فى نتائجها على نحو فعال ويمكن تلخيص وسائل معالجة الضغوط فى النقاط الآتية:

أولاً: معالجة الضغوط أولاً بأول

أولى خطوات معالجة الضغوط الحرص على معالجتها أولاً بأول لتجنب تراكمها لأنه حتى الضغوط البسيطة أو التافهه تتحول إلى عبء ضار بالصحة النفسية إذا ما تراكمت وتجمعت دون القيام بحلها أولاً بأول..

ويومياً نتعرض جميعا وبدون استثناء لبعض هذه الضغوط التى تحدث نتيجة مصادر خارجية أو داخلية سواء أكانت صراعات فى العمل أو مشاحنات أسرية أو متاعب صحية.. إلخ.

وبعبارة أخرى تشتمل الضغوط على كل المنغصات اليومية التى يمر بها الإنسان وكل ما من شأنه أن يمثل عبئاً على نفسيتك وعلينا جميعاً ألا نترك هذه الضغوط أو الأعباء تتراكم دون السيطرة عليها أولاً بأول.

ثانياً: التخفيف من الضغوط

لا يمكن بأى حال من الأحوال أن نتخلص من الضغوط نهائياً فالمطلوب منا التخفيف من هذه الضغوط وليس التخلص منها تماماً هو المطلوب فلابد أن نجعل أهدافنا معقولة كى نستطيع تنفيذها وتحقيقها فلنجعل هدفنا ينصب على التخفيف من هذه الضغوط ومن المؤكد أن مجرد تقليل بسيط منها سيؤدى إلى نتائج إيجابية وفرق ضخم فى قدرتنا على التكيف مع تلك الضغوط ومعالجتها.

وثقى يا عزيزتى القارئة أن هناك أنواع من الضغوط تأتى رغماً عنا كضغوط العمل أو المشكلات الأسرية أو المتاعب اليومية (زحام ـ ضوضاء ـ طقس جوى ـ إلخ) ومن ثم يجب أن نتدرب على التعامل معها والتكيف عليها ومحاولة حصر نتائجها السلبية ما أمكن ذلك.

ثالثاً: التوازن بين المطلوب والمتاح

يعتبر التوازن بين ما هو مطلوب وبين ما هو متاح فعلاً مخفف إيجابى للأعباء التى نتعرض لها يومياً فليس باستطاعة أى إنسان أن يفى باحتياجات الآخرين ومتطلباتهم فمن المتعذر على الإنسان أن يلبى كل حاجات المحيطين به ومن المستحيل على أى إنسان سوى أن يجعل هدفه إرضاء كل الناس حقاً إنه شىء جميل أن نساعد وأن نمنح بعضا من وقتنا وجهدنا للآخرين ولكن لا ننسى أن لنا احتياجاتنا الخاصة التى يجب أن نعطيها الأولوية فيجب علينا جميعاً أن نكون واقعيين فى تلبية متطلبات الآخرين وإلحاحاتهم.

رابعاً: لا للطلبات غير المعقولة

لا كلمة لها ضرورة حين تكون فى مكانها ويجب على كل منا أن يتعلم أن يقول (لا) لا من أجل المخالفة أو المعاندة أو خلق جو عدائى وإنما يعنى أن نكون قادرين على أن نعرف احتياجاتنا والوقت المتاح لنا وأولويات العمل وأن نعلن صراحة عدم قدرتنا على تلبية ما يلقى علينا من متطلبات إذا فاقت حدود قدراتنا الفعلية.

خامساً: المعالجة البناءة للخلافات مع الآخرين

تعتبر المعالجة البناءة للخلافات مع الآخرين من الوسائل الإيجابية لتخفيف الضغوط التى نتعرض لها جميعاً فعندما تثور بينك وبين الآخرين صراعات أو خلافات فى الرأى يجب ألا نجعل هدفنا أن نكسب كل شىء ولو كان ذلك على حساب الآخرين.

لابد ودائماً أن نجعل مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر مع الآخرين والتوصل دائماً إلى الحلول التوفيقية التى لا تجعل الخلاف نقطة للضغط ولنتذكر جميعاً أن أفضل الحلول هى تلك التى تحقق كسباً متبادلاً لجميع الأطراف الداخلة فى الخلافات ويجب علينا جميعاً أن نفلسف الأمور بطريقة إيجابية عندما نتعرض للفشل وأن نحصل على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء والهدوء بدلاً من الاستمرار فى المواجهات والصراعات فهذه المعالجة البناء للخلافات مع الآخرين من شأنها التخفيف الفعلى للضغوط من على نفسية الإنسان.

سادساً: الإقلال من المشاعر العدوانية

أكدت الأبحاث والدراسات العلمية أن الإقلال من المشاعر العدوانية ومحاولة استخدام طرق أفضل لحل المشكلات والصراعات والخلافات اليومية مع الآخرين يقوم بدور فعال فى التغلب على النتائج السلبية التى يمكن أن ترتبط بالضغوط.

وثبت فعلاً أنه كلما استطاع الإنسان أن يضبط عدوانه وعدائه للآخرين كان أقل انفعالاً وأقل تعرضاً للضغوط فضلاً عما يتركه ذلك من مشاعر طيبة ونتائج

أفضل للصحة النفسية والجسمية معاً.

ويرى فريق من علماء النفس أن صراعات العمل تلعب دوراً خطيراً معارضً للصحة ومدمراً للتوافق ولعل أهم نتيجة سلبية للمغالاة فى الانفعالات وعدم ضبط مشاعر الشخص والاستسلام للغضب أنه يخلق لدى الآخرين مخاوف من الشخص المنفعل ويخلق عدم الطمأنينة ويوجه الشخص لحماية نفسه خوفاً مما قد يفعلا الشخص الهائج عند انفعاله وفى مثل هذا المناخ يتم اللجؤ إلى الأساليب الالتفافيا ومن ثم تتفاقم الأمور وتتزايد الضغوط..

ويحتاج كل منا إلى التدريب وأن يدرب كل منا نفسه على عدم الإنزعاج لكا كبيرة أو صغيرة واكتساب المهارات الاجتماعية التى تمكن الإنسان من تحوي مواقف التشاحن والصراعات إلى مواقف من المكسب والراحة ومن ثم التخفيف ء نفسية الإنسان من الضغوط التى تنشأ نتيجة لذلك.



نصائح سريعة
جداً للتخلص من الاكتئاب

صديقتى... الاكتئاب على بعد نصف خطوة من حواء.. فقد تصاب به لأسباب لا تخطر على بال مثل زيادة الوزن أو تقصف الشعر أو ترهل الجلد بالإضافة إلى ضغوط الحياة اليومية التى تؤثر على جمالها ولتحقيق الجمال الداخلى والخارجى لحواء وللتخلص من الاكتئاب ومشاعره يمكن لحواء تجربة هذه النصائح السريعة جداً.

أولاً: تحالفى مع أقرب صديقة لكِ، اشركيها فى خططك، حدثيها عن طموحاتك وبالتأكيد سوف تشجعك وتساعدك على ألا تتكاسلى وتواجهى أى مشاعر سلبية بقوة ذاتك وبمعاونة هذه الصديقة الصدوقه..

ثانياً: ثقى بنفسك، وحبى نفسك فالجمال يبدأ من الداخل، فإذا كنتِ سعيدة وراضية عن حياتك فإن ذلك يظهر عليك بوضوح وإذا كنتِ تعيسة وغير راضية عن نفسك فإن ذلك سوف يظهر على قسمات وجهك لذلك يجب ألا تقسو حواء بأى حال من الأحوال على نفسها، ثقى بنفسك وحبيها لأنك إذا لم تحبى نفسك فلن تستطيعى تغييرها نحو الأفضل.

ثالثاً: إحرصى على وجود مثل أعلى واقعى.. إنه فى غاية الأهمية أن يكون مثلك الأعلى مناسب لكِ، فليس من المنطق أن يكون مثلك الأعلى فتاة فى الـ ١٧ أوالـ ١٩ من عمرها من عارضات الأزياء أو المطربات إذا كنتِ أنتِ فى نهاية الثلاثينيات وأم لثلاثة أطفال.

رابعاً: لا تأملى أن تمارسى الرياضة بانتظام ٣ مرات أسبوعياً على مدى ساعتين إذا لم يكن لديك الوقت أو الطاقة لذلك فلا تطالبى نفسك بأشياء فوق قدراتك وإلا أصبتِ بالإحباط لعدم وفائك بعهدك أمام نفسك، بل كونى واقعية، وحاولى إدماج الرياضة فى الحياة اليومية، فممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق على مدى اليوم وحتى إن كانت متقطعة فإن ذلك سيحقق جزءاً كبيراً من الهدف فعلى سبيل المثال استخدمى السلالم للصعود بدلاً من المصعد ومارسى ٣ دقائق من التمارين الرياضية فى الصباح قبل الإفطار، وسوف تلاحظين زيادة ثقتك بنفسك وسوف تتغلبين على أى مشاعر سلبية تحاول أن تهاجمك وثقى يا عزيزتى حواء أن اهتمامك لمعالجتها هو وقاية لك من الاكتئاب ومشاعره فإذا كانت نقطة ضعفك شعر مقصف ركزى اهتمامك على معالجته بحمامات الزيت والزبادى والكريمة وإذا كانت نقطة ضعفك ترهل عضلات البطن وزيادة الدهون فى هذه المنطقة، إذن ركزى عليها ومارسى تمارين رياضية للبطن يومياً لمدة ٥ دقائق بانتظام.

سادساً: كونى كريمة مع نفسك أثناء تخطيطك لبرنامجك اليومى بمعنى إنك عندما تخططين ليومك اتركى به مساحات للأمور غير المتوقعة كى لا يرتبك نظام يومك وإذا حدث شىء غير متوقع لا تعطيه أكثر من حجمه على الإطلاق.



إكتساب الأمـل

الأمل كلمة جميلة محببة للقلوب واكتساب الأمل ليس بالشىء الهين الميسور وخاصة لمن يعانون من مشاعر الإحباط أو اليأس أو القنوط ولكن الحقيقة التى لا مفر منها أن الأمل هو أفضل الوسائل للتغلب على الاكتئاب.

وأثبتت التجارب العلمية التى قام بها معهد الدراسات الانسانية بنيويورك أن الاكتئاب استجابة نتعلمها عندما نجد أنفسنا نتعامل مع مواقف مهددة للطمأنينة والأمان ولا مهرب منها وفى دراسة على عدد من الأسرى الأفغان من أعضاء تنظيم القاعدة والذين أصيبوا بحالة من الاكتئاب الشديد فى سجن «جوانتاناموا» الأمريكى أثبتت الدراسة أن أحوال هؤلاء الأسرى تحسنت حالتهم وبدت عليهم علامات الصحة والتوافق حين علموا أن هناك موعداً لإطلاق سراحهم وكلما كان هذا التاريخ يقترب كانت معنوياتهم تزداد ارتفاعاً ولكن الصدمة كانت شديدة لديهم عندما تبين لهم عدم صدق هذا الموعد وأن الوعد بفك الأسر لم يكن إلا خدعة بهدف دراسة حالتهم النفسية وأنه ليس هناك أى نية لإطلاق سراحهم عندئذ أخذت حالتهم فى التدهور مرة أخرى وبدأت معنوياتهم تتداعى وتملكت أغلبهم حالات شديدة من الاكتئاب وعرف بعضهم الأرق عند النوم بل مات بعضهم بعد فترة قصيرة من هذا الأسر.

وهكذا كان فقدان الأمل سبباً فى حالة اليأس الشديد الذى أودى بهؤلاء إلى الموت.

والأمل الذى نطالب بالتمسك به هو الأمل فى الواقع وليس الأمل فى تحقيق المستحيل.. الأمل فى غد أفضل دون أن نبنى أحلامنا على هذا الغد الذى لم يأت بعد..

وبدون الأمل فى غد مشرق، وفى حل للمشاكل التى نعانى منها سيكون البديل هو الشعور باليأس والإحباط والاكتئاب وما يصاحب ذلك من أعراض مثل التعب لأقل مجهود وإنخفاض فى مستوى الطاقة والنشاط.

والأمل الذى ننشده جميعاً هو الأمل الصادق وليس الأمل الكاذب الواهم عليك أن تأملى يا صديقتى فى الشىء الممكن تحقيقه وليس الشىء المستحيل أو حتى البعيد المنال.

والأمل فى غدٍ أفضل عن قناعة وإيمان يعتبر من أفضل الوسائل الذاتية للتغلب على الاكتئاب وخاصة مع انتشار هذا الوباء فى عصرنا هذا بصورة أكبر مما كان الناس يعانون منه فى الماضى ويكفى القول بأن آخر الإحصائيات تؤكد أن الولايات المتحدة الأمريكية وحدها يعانى فيها أكثر من ٢٠ مليوناً من الاكتئاب وأن القليل منهم يتلقى علاجاً مناسباً.

وعلى المستوى العالمى تبين دراسات منظمة الصحة العالمية فى دراسات مسحيه للاكتئاب على مستوى العالم أن هناك على الأقل أكثر من ١٠٠ مليون شخص يعانون من الاكتئاب وأن هؤلاء الـ١٠٠ مليون يؤثرون تأثيرات سلبية خلال مرضهم فى ما يعادل ثلاثة أضعاف هذا العدد من المحيطين بهم والمتعاملين معهم فالاكتئاب لم يعد مرضا مرتبطا بحضارة معينة أو فئة معينة من البشر ولم يعد يصيب الأعمار الكبيرة دون غيرها بل بدأنا نلاحظ خلال السنوات الأخيرة وجود ما يسمى باكتئاب الأطفال الذين فقدوا الأمل فى غد مشرق أو مستقبل مرموق وفقدوا أيضاً مصادر الدعم والحماية النفسية.



مهارات إجتماعية تتغلب على مشاعر الاكتئاب

هناك مجموعة من الأنشطة الاجتماعية أو الواجبات الاجتماعية كما يسميها البعض عند القيام بها تستطيعين أن تتغلبى على مشاعر الاكتئاب أو الإحباط التى تعانى منها وهذه الأنشطة الاجتماعية تجعلكِ يا صديقتى تشعرين فى داخلك بأنك جذابة، محترمة، مهمة، مرغوب فيها من قبل الآخرين وموضع حب وتقدير وهذه المشاعر بطبعها تستطيع خلق مزاج معتدل وإيجابى يتغلب على المزاج السلبى الذى ينتابك نتيجة الشعور بالاكتئاب.

ويكفى القول بأنك عندما تقومى بهذه الأنشطة والمهارات ستتحررين من مشاعر العزلة والاكتئاب وتكونى قادرة على خلق علاقات اجتماعية فعالة والآن يمكنك دون تردد أن تقومى بعمل الآتى:

١ - إبحثى فوراً عن أقرب صديقة لك واتصلى بها واطمئنى على أحوالها.

٢ - حاولى فوراً أن تجتمعى مع مجموعة من الصديقات أو الأهل دون أن يكون هناك سبب جوهرى للاجتماع فليكن السبب الوحيد هو الاطمئنان عليهم.

٣ - يمكنك أن تمسكِ بورقة وقلم وتقومى بتسجيل الأشياء الإيجابية التى ترينها فى نفسك حاولى ذلك مراراً وتكراراً.

٤ - بالتأكيد هناك شخصية ما تحبينها حاولى أن تتصلى فوراً بتلك الشخصية التى تحبينها واطمئنى عليها وحاولى أن تطمئنها عليك أ:يضاً.

٥ - هناك أراء جيدة متفق عليها حاولى أن تعبرى عن تأييدك العلنى لتلك الأراء

الجيدة.

٦ ـ حاولى ألا تكونى جافة على الإطلاق مع الآخرين قومى بمداعبة طفل صغير أو حيوان أليف كلما أتيحت لكِ الفرصة للقيام بذلك.

٧ ـ حاولى أن تخرجى من قوقعتك الشخصية وبادرى بالقيام بمساعدة أقرب المقربين إليك والذين يتعايشون معك سواء كان الأخ أو الأخت أو الأولاد أو الزوج.

٨ ـ عبرى عن حبك أو إعجابك بشخصية قريبة منك وتحتاج لهذا الشعور والإحساس.

٩ ـ قومى فوراً ودون تردد بزيارة لأقرب المقربين لك من الأهل أو الأصدقاء بعد إخبارهم بأنك ستزوريهم للإطمئنان عليهم ولاشتياقك إليهم.

١٠ ـ حاولى أن تقومى بأى عمل تطوعى لخدمة الآخرين إذا تمكنت من ذلك.

١١ ـ أمسكِ بورقة وقلم وإجلسى مع نفسك وحاولى أن تقومى بتسجيل الأشياء الإيجابية والجيدة التى قمتِ بعملها خلال الأسبوع الماضى على سبيل المثال.

١٢ ـ حاولى أن تتذكرى شخصية تحترمينها وتقدريها وسجلى النقاط الإيجابية فى تلك الشخصية وامتدحى هذه الصفات الجيدة فى هذه الشخصية.

١٣ ـ حاولى أن تشاركِ فى المناقشات وتتبادلين الرأى مع الآخرين.

وفى الواقع إنك حين تقومى يا صديقتى بتلك الأنشطة الاجتماعية السابق ذكرها أو ببعضها على الأقل ستكتسبين علاقات قوية مع الآخرين وستكون هذه العلاقات وتلك الأنشطة والمهارات الاجتماعية التى تقومين بها مصدراً من مصادر السرور والبهجة والرضا عن النفس.

واحرصى يا صديقتى على أن تكون علاقاتكِ واتصالاتك بالآخرين قائمة فى جو بهيج خالٍ من النقد أو السخرية.

* * *

الفصل الثالث

علاج الاكتئاب بتأكيد الذات

لا شك أن نقص الثقة بالنفس قد يؤدى بها إلى التردد أو الخجل أو الانطواء ثم الاكتئاب ومن هنا تبرز أهمية التوكيدية للذات كعلاج فعال لأحد الجوانب الأساسية التى قد تكون سبباً مباشراً للإصابة بالاكتئاب.

الاكتئاب وتأكيد الذات

العلاقة بين الاكتئاب وتأكيد الذات علاقة وثيقة للغاية ومعظم الذين يعانون من الاكتئاب يكون لديهم إحساس بالنقص وهذا الإحساس بالنقص علاجه الوحيد هو تأكيد الذات والثقة بها وبالتالى فإن علاج هؤلاء من الاكتئاب يكون مبنياً على هذا المنطق ويبدأ من هذه النقطة بالذات ويطلق فريق من علماء النفس على ذلك مبدأ تأكيد الذات وما يسمى بالتوكيدية كأ:ساس من أسس علاج ضعف الثقة بالذات وثبت علمياً بما لا يدع مجالاً للشك إنه من الجوانب الشخصية التى تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل فى العلاقات الاجتماعية هو ما يسمى بالتوكيدية أو تأكيد الذات أو ما يسمى بحرية التعبير وإثبات وجود الذات وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقة بالنفس.

ويشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها تميز الأشخاص الناجحين، من وجهتى نظر الصحة النفسية والفاعلية فى العلاقات الاجتماعية وكان أول من أشار إلى هذا المفهوم، وبلوره على نحو علمى هو العالم الأمريكى «سالتى»، وكشف عن متضمناته الصحية، وأشار إلى أن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة (مثلها مثل الانطواء أو الانبساط)، أى أنها تتوافر فى البعض فيكون توكيدياً فى مختلف المواقف وقد لا تتوافر فى البعض الآخر فيصبح سلبياً أو عاجزاً عن تأكيد نفسه فى المواقف الاجتماعية المختلفة وجاء بعده العالمان (ولبى) و (لازاروس) اللذان أعادا صياغة هذه الخاصية بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها، وتتمثل فى التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق.. ومن ثم أشارا إلى أن بإمكان أى فرد أن يكون

توكيدياً فى بعض المواقف أو سلبياً فى مواقف أخرى ومن ثم يكون هدف العلاج النفسى أن ندرب الفرد الذى يعانى من الاكتئاب أو التردد أو الخجل أو الخوف على أن يتطور بإمكانياته فى التعبير عن التوكيدية والثقة بالنفس فى المواقف التى كان يعجز فيها عن ذلك. ونظراً لما تمثل هذه الخاصية من أهمية فى فهم الاضطراب النفسى، فقد تحولت الأذهان فى الفترات الأخيرة إلى ابتكار كثير من البرامج لتدريب هذه القدرة. وبابتكار هذه البرامج أصبح بالإمكان التخفيف من الكثير من الأعراض المرضية، التى يلعب فيها القصور فى المهارات الاجتماعية أحد الأدوار الرئيسية، بما فى ذلك القلق والاكتئاب. ويمثل برنامج تدريب المهارات الاجتماعية وتدريب القدرة التوكيدية والمستخدم فى العيادة السلوكية بكلية الطب جامعة الملك فيصل تحت إشراف نخبة من علماء النفس العرب، أحد هذه البرامج التى أثبتت الخبرة فاعليتها فى البيئة العربية. وقبل الدخول فى تفاصيل هذا البرنامج، نشير فيما يلى إلى بعض الحقائق الخاصة بمفهوم التوكيدية وذلك لبيان العلاقة ما بين التوكيدية وعلاج الاكتئاب.

ما هى التوكيدية....

إذا كانت التوكيدية بهذه الأهمية فى علاج الاكتئاب فما هى حقيقتها؟

لقد أصبح مفهوم التوكيدية من المفاهيم المستقرة التى أثبتت فائدتها فى العلاج النفسى والسلوكى، كما تنوع استخدمها بحيث أصبحت تشير إلى أكثر من معنى: أمكننا حصر بعضها على النحو التالى فى إيجاز شديد يفى بالغرض منه:

١ ـ **التوكيدية تعني:** الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء فى الأسرة أو العمل أو عند الاحتكاك بالآخرين من الغرباء أو الأقارب ولاثبات وجود الذات.

٢ ـ **التوكيدية تعنى:** التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد فى هذه المواقف منتصراً، وناجحاً، ولكن دون إخلال بحقوق الآخرين من أخذ حقوقه كاملة دون أن يشعر بأنه مهزوم أو مجروح أو ما شابه ذلك.

٣ ـ **التوكيدية تعنى:** التعبير عن الانفعالات والمشاعر بحرية، أى الحرية الانفعالية دون كبت.

٤ ـ **التوكيدية تعنى:** التصرف من منطلقات نقاط القوة فى الشخصية، وليس نقاط الضعف، بحيث لا يكون الفرد ضحية لأخطاء الآخرين أو الظروف وعدم قبول الأمر الواقع من داخله.

٥ ـ التوكيدية تتضمن قدراً من الشجاعة وعدم الخوف من أن يعبر الفرد عن شعوره الحقيقى، بما فى ذلك القدرة على رفض الطلبات غير المعقولة أو الضارة بسمعة الإنسان وصحته وأن يملك الإنسان القدرة على أن يقول (لا).

٦ ـ **التوكيدية تعنى:** التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفضنا لهذه المواقف أو استهجاننا للتصرفات المهينة وعدم لوم النفس على أشياء لم نفعلها.

٧ ـ **التوكيدية تعنى:** القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية وعدم التردد مطلقاً وأن يكون للإنسان بصمته وقراراته الخاصة به.

٨ ـ **التوكيدية تعنى:** القدرة على تكوين علاقات دافئة والتعبير عن المشاعر الإيجابية، بما فيها المحبة أو الود أو المدح أو الإعجاب، خلال تعاملنا مع الآخرين، وفى الأوقات المناسبة دون الخوف من وصفنا بالنفاق أو المجاملة وعدم الإنزواء مطلقاً بل الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم مشاركة فعالة فى المسرات والأحزان وتأكيد وجودنا بين هؤلاء وهؤلاء.

٩ ـ **التوكيدية تعنى:** القدرة الإيجابية والتعاون وتقديم العون للآخرين ومساعدة الضعفاء والمحتاجين.

١٠ ـ **التوكيدية تعنى:** القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وما تفرضه علينا أحياناً من تصرفات لا تتلائم مع قيمنا ولا داعى لمسايرة الموضة التى لا تتناسب مع قيمنا وديننا الحنيف وتجعلنا فى مأزق نفسى قد يؤدى بنا للانطواء.

١١ ـ التوكيدية تعنى: المهارة فى معالجة الصراعات الاجتماعية، وما يتطلبه ذلك من تقديم شكوى أو الاستماع لشكوى أو التفاوض، والإقناع، والاستجابة للاقتناع بالآخرين أو الوصول لحل وسط واكتساب مهارات التفاوض لحل المنازعات سلميا وقبل استفحالها.

ويمكن القول باختصار: فإن التوكيدية تتضمن كثيراً من التلقائية، والحرية فى التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية معاً، وهى بعبارة أخرى تساعدنا على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح عندما ندخل فى علاقات اجتماعية مع الآخرين أو على أحسن تقدير، تساعدنا على ألا نكون ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين، ودوافعهم فى مثل هذه المواقف وبالتالى إذا وجدت التوكيدية اختفى الاكتئاب تلقائياً وكانت حواء فى أمان تام من الاكتئاب ومشاكله.

سؤالنا الآن: ما الذى يجعل من خاصية تأكيد الذات جانباً من جوانب الصحة النفسية؟ ولماذا تمثل التوكيدية أحد الجوانب التى ينبغى على المكتئبين تدعيمها؟

الإجابة يمكن استشفافها مما سبق حيث أنها تعنى الاندماج لا الإنزواء ومن اليسير استنتاج إجابة هذا السؤال بإعادة النظر إلى ما ورد فى السطور السابقة ـ فالتوكيدية تعنى ـ من ضمن ما تعنى ـ أن تكون لدينا القدرة على أن نفتح للآخرين مشاعرنا وأنفسنا، وهى بهذا المعنى تعنى عدم الخوف من أن تطلع الأخرين على مشاعرك، بدلاً من أن تخفيها بداخلك ولهذا يسهل على التوكيدى أن ينمى علاقة سهلة ودافئة بالآخرين بسبب ما تخلقه من طمأنينة متبادلة، وتواصل أو عدم خوف من كشف الذات ويمثل هذا النوع من العلاقات الإيجابية جانباً من الجوانب المهمة فى التغلب على الاكتئاب، فنحن نشعر بالاكتئاب عادة عندما نفشل فى أن نجد علاقة أو أكثر فيها الدفء والحب والخوف علينا فهذه المشاعر كفيلة للوقاية من الاكتئاب.

وفى بيئاتنا العربية، يوجد أكثر من سبب يجعلنا نشجع على توصف التوكيدية بصفتها طريقاً للصحة النفسية. فهى تساعد على تجنب كثير من جوانب الإحباط والجوانب المنفردة التى يرتبط بطبيعة العلاقات الاجتماعية فى بلادنا، وهنا قد نجد ضرورة إلى أن نشير إلى وجود نمط من الناس متخصص فى نوع من

العلاقات التى يسميها علماء النفس أصحاب (علاقات مسمومة)، وهذا هو النوع المجادل الذى يتبرع للمنافسة فى كل كبيرة وصغيرة أو يحاول بكل جهده أن يسفه من رأيك، ويقلل من مجهوداتك، وبعبارة أخرى: يبنى نجاحه على حساب الآخرين سواء بمصاحبتهم أو المنافسة، أو هدم الآخرين أو الإقلال من شأنهم. هذا النوع من الأشخاص الذى يخلق جواً من العلاقات المسمومة قد يكون سائق تاكسى أو زميلاً فى العمل، وربما حتى رئيسك، أو حتى من أقرب المقربين وهذه النوعية عندما نقابلها يجب ألا نتأثر بسمومها على الاطلاق.

وتبين دراسة لمعهد الدراسات الانسانية بنيويورك أن الاكتئاب هو أقرب نتيجة مباشرة لهذا النوع من العلاقات إذ تأثرنا بها ومن هنا تنبع أهمية تأكيد الذات. فمن الصعب أن تكون موضوعاً للامتهان من سائق تاكسى، ومن رئيسك فى العمل، أو من زملاء المهنة، أو غير ذلك من أشخاص أوقعتك الظروف معهم فى علاقات مسمومة من هذا النوع، مادمت مدرباً على التعبير عن مشاعرك الإيجابية والسلبية.

وأن تكون قادراً على إعلانها بصوت مسموع.. ومثال هذا:

ـ سيدة فى الثلاثينات من العمر متزوجة، ولها أربعة أطفال. ثلاثة فتيات وابن رزقت به بعد طول انتظار، ومنذ شهور قليلة قبل حضورها للعيادة السلوكية. كان زوجها معها، طلبت من زوجها وبإصرار واضح أن تدخل للطبيبة بمفردها. وما أن جلست تحكى قصتها حتى أجهشت ببكاء شديد ولما تمالكت نفسها ذكرت أنها تعيش فى أسرة الزوج مع أخوته وأمه فى بيت واحد بحكم تقاليد المجتمع.

وذكرت أنه لا يمر يوم دون الدخول فى منافسات وصراعات مع أمه وأخواته وكل منهم تحاول أن تستميله إلى جانبها، وأنهن ينصحنه أمامها بأن يتزوج من امرأة أخرى تنجب له أطفالاً ذكوراً (فى الفترة التى لم تكن أنجبت فيها ابنها الأخير) وذكرت أن الأمور تسير على هذا المنوال، فى هذه العلاقات منذ أن تزوجت وعندما سؤلت كيف كانت تستجيب لذلك، أجابت بالغضب والثورة أحياناً، وأحياناً بالبكاء بمفردها والشكوى من الوحدة والألم لكل من يسمع لها. كان من الواضح

أنها طورت علاقة لم تكن قائمة على تأكيد الذات، فقد تراوحت استجاباتها بين الانفعال بالغضب والهياج أو الاكتئاب والأنزواء وكل ما كانت تفعله فى هذه المواقف هو الشكوى من حال الدنيا، والتعاسة التى تعيشها لكل من ينصت لها. والاحباط والتعاسة أى كانت تعزز بشكواها مزيداً من سوء الحال ومزيداً من الاضطراب، وكل ذلك يساعد على استمرار الحلقة المسمومة من هذه العلاقات، التى تتدهور حتى فى علاقتها بالزوج الذى كانت أيضاً تثور عليه وتتهمه بالجبن والتواطؤ ولما كان من الصعب عليها وعلى زوجها أن يعيشا مستقلين بعيداً عن أسرته فإنها قررت استشارة اخصائية نفسية قبل أن يقضى عليها الاكتئاب.

وقد رُسم لهذه السيدة خطة علاجية لمساعدتها على التعبير عن احتياجاتها فى ظل الظروف التى تعيش فيها وتم وضعها أمام الإختيارات الممكنة، ثم أمكن تدريبها بعد ذلك على التعبير عن الاحتياجات والحلول التى بلورتها بطريقة تأكيدية، وقد أخذ منها ذلك تقريباً ستة أسابيع استطاعت بعدها أن تكون علاقة هادئة ومستقلة، بدلاً من العلاقة المسمومة. سارت خطتها العلاجية وفق خطوات منها:

١ ـ التدريب على الاسترخاء بطريقة من طرق مقاومة القلق والضغوط.

٢ ـ تجنب الانفعال عندما تواجه بالرفض أو النقض.

٣ ـ أن تسير على مبدأ لا ترفضى ولا تؤيدى رأيهم فيك، لأن الرفض يدفعهم إلى تأكيد وجهات نظرهم، وانتقاء أنواع السلوك بشكل مبتسر لكى يبينوا أنهم على حق.

٤ ـ بدلاً من المواجهة بالرفض والانفعال، حاولى أن تنظرى إلى الأمور من وجهة نظرهم، على أن تعيدى صياغتها لهم بشكل يضمن حصيلة من الكسب المتبادل، لك شخصياً، ولهم: أى يضمن ألا يظل المناخ من حولك عدائياً، وفى نفس الوقت ألا يشعروا بأنهم هزموا فى صراعهم معك. فمن المؤكد أن هذا الأسلوب سيصلح من سلوكياتهم وسلوكياتك أيضاً إلا إذا كان جميع أفراد هذه الأسرة يعانون من عرض عقلى فى هذه الحالة ستختلف الأمور، وسيختلف نمط

العلاقات لو أظهرت «إنك تتفهمين سبب انشغالهم بموضوع الإنجاب أو أى موضوع آخر يثير إضطراب فى العلاقة بأسرة الزوج، وإنك ربما كنت ستشعرين نفس الشعور لو كان لك ابن أو أخ فى نفس الظروف.

ولكن موضوع الإنجاب ليس بيدك الآن، وأن هناك محاولات منك للبحث عن علاج. وحتى لو فشل هذا العلاج، فإن العلاقة بزوجك ليست مجرد إنجاب، ولكن هناك دوراً أو أدوار أخرى يمكن أن تلعبيها بإيجابية فى حياتك وحياتهم، ولهذا الغرض فأنت تحتاجين إلى مساعدتهم لك أو دعمهم لك لتقومى بدورك بينهم على أحسن وجه!!

كان هدف العلاج السلوكى لهذه السيدة التى تعانى من الاكتئاب نتيجة العلاقات العائلية المسمومة أن نبين لهذه السيدة أن العلاقات الدائمة، تحتاج إلى مهارة أكثر من مجرد الانفعالات وتبادل الاتهامات. وأن الحلول الإيجابية هى تلك التى تضمن محاولة لكسر الحلقة المفرغة الخبيثة، التى يمكن أن تسود مثل هذه العلاقات إذا ما سمحنا للانفعالات والغضب، أن يكونا هما الأسلوبين الوحيدين للعلاج. وفى نفس الوقت طلبنا منها أن تضع فى خلال ١٥ دقيقة قائمة بما تحتاج إليه بالفعل فى الظروف الحالية من حلول لمشكلتها الرئيسية، وأن تضع خمسة حلول لمشكلتها الرئيسية. وأن تبين ماهية الصعوبات التى قد تعيق تنفيذ هذه الحلول. وأن تحدد مَنْ بإمكانه فى داخل الأسرة أن يساعدها دون خلق مشاكل إضافية.

لقد استطاعت هذه السيدة فيما لا يزيد على شهرين من الجلسات الأسبوعية، أن تعيد إدراكها، وفهمها لأفراد الأسرة، ومشاعرهم.

كما استطاعت أن توطد علاقة إيجابية بزوجها ووالدته، وفوجئت بالدعم والدفء الذى لقيته من أفراد الأسرة فى هذا الاتجاه، ولما كانت تشعر بضرورة أن يكون لها بيت مستقل، فقد أثارت هذه الحاجة لدى زوجها، فتبين لها أنه كان يفكر فى ذلك بالفعل، وأنه يعمل على ذلك وأن أهله لا يمانعون من هذا بل يشعرون بالطمأنينة إذا ما تم ذلك الآن، وفى ظل العلاقات الإيجابية الدافئة أى خلفتها فى داخل الأسرة، ولم تعد الأم تخشى من أن يكون استقلال ابنها نوعاً من الفقدان له.

اختبار الثقة بالنفس؟
هو اختبار لمدى حاجتك للتوكيدية

يقصد بالتوكيديه تأكيد وجود الذات والثقه بها وحواء التى تعانى من الاكتئاب بالتأكيد تنقصها تلك التوكيديه وهذا النقص يتبيان من حواء لآخرى.

عزيزتى حواء هل أنتِ فعلاً ينقصك الثقة بنفسك وفى حاجة لتأكيد التوكيدية لذاتك.. وإلى أى مدى أنت تعانين من فقدان الثقة بنفسك..

لا تتسرعى بالإجابة فهذا الاختبار يعد مقياساً يشير بالفعل لمدى ثقتك بنفسك.

أجيبى بكل صراحة مطلقة.. وفى النهاية ستعرفين الحقيقة المطلقة.

١ ـ ما هو مقدار ثقتِك فى القرارات التى تتخذيها؟

أ ـ ثقة كبيرة جداً. ب ـ أثق فيها إلى حد ما.

ج ـ لا أثق دائماً فى قراراتى، حيث أشك دائماً إذا ما كان قرارى هذا صائباً أم لا.

٢ ـ إذا طلب منكِ أن تلقى كلمة فى حفل زفاف صديقتك، فما هو مقدار قلقك تجاه الكلمة التى ستلقيها بهذه المناسبة؟

أ ـ لن أقلق على الإطلاق. ب ـ ربما سأقلق قليلاً.

ج ـ سأكون شديدة القلق.

٣ ـ كم مرة قمتِ بإلقاء كلمة شكر لشخص ما فى اجتماع؟

أ ـ مرات عديدة.

ب ـ مرة واحدة.

ج ـ ولا مرة.

٤ ـ هل تحبِ أن تختلطى بأشخاص غرباء وتتعرفِ عليهم فى المناسبات الاجتماعية، أم تفضلى أن تظلى فى داخل دائرة معارفك الصغيرة؟

أ ـ أحب التعرف والإختلاط.

ب ـ أفعل الأمرين معاً.

ج ـ أفضل أن أبقى داخل دائرة معارفى المحدودة.

٥ ـ هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخصيه مهمة؟

أ ـ لا. ب ـ أقلق بعض الشىء.

ج ـ أكون قلقه ومضطربة إلى درجة كبيرة جداً.

٦ ـ إلى أى مدى يقلقك مظهرك العام؟

أ ـ لا يقلقنى على الإطلاق.

ب ـ أحياناً يقلقنى.

ج ـ كثيراً يقلقنى.

٧ ـ هل تظنِ أن الناس يعتبرونك شخصية إيجابية جداً؟

أ ـ نعم. ب ـ أتمنى ذلك.

ج ـ لا.

٨ ـ هل تمارسى الرياضة لتفوزى دائماً أم لمجرد الاستمتاع؟

أ ـ أنا دائماً ألعب لكى أفوز؟

ب ـ كلا الأمرين معاً.

ج ـ للإستمتاع فى المقام الأول.

٩ ـ هل سعيتِ أبداً للمشاركة فى برنامج مسابقات تلفزيونية؟

أ ـ نعم.

ب ـ فكرت فى الأمر لكن لم أسع لذلك.

ج ـ لا، لم أفكر أبداً فى ذلك الأمر.

١٠ ـ كيف يكون شعورك حيال إلقائك خطبة عن موضوع يخص مشاكل حواء؟

أ ـ لا توجد مشكلة فى ذلك.

ب ـ لا أميل إلى مثل هذه الأشياء، ولكن إذا طلب منى ذلك ربما أوافق.

ج ـ لن أرغب فى القيام بذلك.

١١ ـ هل تحبى أن تتحدثى مع أشخاص ذوى سلطة ونفوذ وقتما استطعت ذلك؟

أ ـ نعم.

ب ـ لن أسعى إلى ذلك، بمعنى إنى لن أذهب لهم خصيصاً لأتكلم معهم.

ج ـ لا.

١٢ ـ هل تؤمنى بقوة التفكير الإيجابى؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا. لأن القدر هو الذى يتحكم بمصيرك، مهما كانت طموحاتك.

١٣ ـ هل قمت أبداً بالاتصال بإحدى القنوات التليفزيونية أو محطة الراديو حتى تشاركِ فى موضوع مثير للجدل؟

أ ـ نعم.

ب ـ لا، لكن لا أستبعد قيامى بذلك فى المستقبل.

ج ـ لا، واستبعد قيامى بذلك.

١٤ ـ كم مرت قلتِ لرئيسك إنك لا توافقى على أسلوبه فى أداء عمله؟

أ ـ عدة مرات.

ب ـ نادر جداً.

ج ـ أبداً.

١٥ ـ أنتِ تشترركِ فى مناقشة مع عدد من الأشخاص، واتضح أن آراءهم تخالف أراءكِ وإذا كنتِ مقتنعة تماماً بأنكِ على صواب فكيف سيكون رد فعلكِ فى هذا الموقف؟

أ ـ ترفضى الجدال وتحاولى جاهدة أن تفرضى وجهة نظرك.

ب ـ تتمسكِ برأيك ولكن تنهى المناقشة سريعاً، قائلة يجب أن نتفق على أن نختلف فى هذه القضية.

ج ـ تتخلى عن الجدال وتستسلمى وتبدأى فى التفكير إنكِ ربما تكونى مخطئة.

١٦ ـ هل تستطيعين القيام بإحدى الألعاب الخطرة من أجل هدف نبيل؟

أ ـ نعم.

ب ـ ممكن ولكنى سأكون فزعة.

ج ـ لا..

١٧ ـ وقفتِ فى صف طويل لمدة ٥ ساعات للحصول على تذكرة ركوب أحد القطارات وعندما وصلتِ أخيراً إلى الشباك وجدتِ الموظف غير متعاون وسلبى، فكيف سيكون رد فعلك؟

أ ـ تطلبِ رؤية الشخص المسئول، حتى إذا كان وراءك صف طويل من الناس.

ب ـ فقد تلفتِ نظر هذا الموظف بأنه لا يؤدى واجبه بشكل جيد.

ج ـ لا تشتكى، ولكنكِ تتذمرى بهدوء حسى يفهم الموظف ما تريدى حتى لو كان هذا الأمر سيتطلب وقوفك نصف ساعة أخرى.

١٨ ـ كم مرة أبدتِ مخطئاً فى مناقشة ما؟

أ ـ عادة ما أفعل، ودائماً ما سأفعل ذلك إذا كنت أعتقد أنه على صواب.

ب ـ بين الحين والآخر؟

ج ـ نادراً جداً، حيث دائماً أتحاشى المناقشات الساخنة.

١٩ ـ هل تستمعين بالتعاون مع الجنس الآخر؟

أ ـ نعم، كثيراً. ب ـ أحياناً.

ج ـ إطلاقاً.

٢٠ ـ إلى أى مدى تشعرى بالاضطراب إذا راكِ الآخرون فى ثياب النوم؟

أ ـ لا أشعر به أبداً. ب ـ قليلاً.

ج ـ أكون شديدة التوتر.

٢١ ـ هل لديك شىء مميز (قطعة موسيقية، أو أغنية، أو قصيدة) تحب أن تؤديها فى التجمعات العائلية كالأعياد مثلاً؟

أ ـ نعم.

ب ـ ليس بالمعنى الدقيق، ولكن إذا أرُغمت على أداء شىء، فسأتخذ دورى وأقوم بالغناء منفرداً أو القئ نكتة.

ج ـ لا.

٢٢ ـ هل تحبى القيادة بسرعة شديدة فى الطرق السريعة؟

أ ـ نعم، بأسرع ما يمكننى.

ب ـ لقد كنت أتخطى حدود السرعة المسموحة فى الطريق أحياناً.

ج ـ لا القيادة بسرعة شديدة أحياناً تصيبنى بالرعب.

٢٣ ـ عندما تشترى شىء عليه مسابقة ذات جوائز فما مدى توقعاتك بالفوز؟

أ ـ أعرف الاحتمالات، ولكن لدى أملاً كبيراً فى الفوز يوماً ما.

ب ـ أتمنى أن أفوز ولو بجائزة ثانوية.

ج ـ لا يوجد عندى أمل كبير لكن إذا حدث وربحت فستكون مفاجأة كبيرة.

٢٤ ـ ما مدى توترك عندما تسافرى فى رحلة بالطائرة؟

أ ـ لا أتوتر على الإطلاق، لأنه إحصائياً تعتبر الطائرة واحدة من أكثر المواصلات أمناً.

ب ـ أكون متوترة جداً.

ج ـ لا أكون متوترة فقط، بل إن كلمة «مرعوبة» هى الصفة التى تلائم حالتى فى هذه اللحظة.

٢٥ ـ علمتى أنك ستجرى عملية إعادة تنظيم شاملة فى الشركة أو المكان الذى تعملى به، فما هى مشاعرك تجاه ذلك؟

أ ـ أحب أن يشملنى هذا التغيير إذا أمكن، فلربما أحصل على فرصة أو وظيفة أفضل.

ب ـ سأكون متفهمة للأمر إلى حد ما، ولكنى أشعر بالرضا عن أحوالى كما هى.

ج ـ سأكون منزعجه جداً، لأن ذلك ربما يعنى تغييراً فى مهام ومواصفات وظيفتى.

التقويم

امنحى نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة الأولى، ودرجة واحدة عند كل إجابة من المجموعة (ب) وصفر عند كل إجابة من المجموعة (ج).

فإذا كان تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة.

هذا يعنى أنك أنتِ على درجة عالية من الثقة بالنفس ولديك إيمان كامل بإمكانياتك وقدراتك الشخصية وكل شىء تقومين به تقريباً.

والشىء الوحيد الذى يجب أن تحترسى منه هو الثقة الزائدة بالنفس لأن النجاح هدف يجب أن يجتهد الإنسان للحصول عليه ولا يأتى هكذا لمجرد أنك

تتوقعيه أو تنتظريه.

ولأنك ناجحة فى تحقيق أهدافك والمضى قدماً، فسيراك بعض الناس مغرورة ومندفعة، وسيظنون أنكِ ستقعى لا محالة فى أحد الأيام وهم ينتظرون ذلك اليوم بفارغ الصبر.

الصفات الرئيسية: جرئية، انبساطية، واثقة من نفسها، لا يستطيع الاكتئاب الإقتراب منها.

إذا كان تقديرك من ١٦ إلى ٢٤ نقطة.

فهذا يعنى أن نتائجك تشير إلى أنك بشكل عام شخصية تثق بنفسك، ولديك نظرة إيجابية نحو الحياة.

ولأنك لست من النوع الذى لديه ثقة زائدة من نفسه، فسيجعلك ذلك أكثر شعبية بين صديقاتك أصدقائك وزملائك وزميلاتك الذين تستطيعين أن تتواصلى معهم بمنتهى التواضع دون تكبر أو غرور على الاطلاق.

الصفات الرئيسية: مطمئنة، إيجابية، حساسة، تشعر باليأس أحياناً ولديك القدرة على مقاومة الاكتئاب.

إذا كان تقديرك أقل من ١٦ درجة.

فهذا يعنى أنه يبدو أنك ينقصكِ الكثير من الثقة فى قدراتك، كما تبدين متواضعة أكثر من اللازم تجاه إنجازاتك.

إن التواضع صفة يحترمها الكثير من الناس، وخاصة إذا كانوا يعرفون أنك تملكى قدرات أخرى غير التى تبديها، إلا أنه يجب أن تجلسى وتقومى ما حققتيه فى الحياة، والمواهب التى تمتلكيها مقارنة بأولئك الذين يظهرون بمظهر الواثقين من أنفسهم، وقد تندهشين حينما ترى نتيجة تحليل كهذا، لأنه سيجعلك تثقى أكثر فى قدراتك فى المستقبل.

الصفات الرئيسية: خجولة، متشائمة، متواضعة، يغزوها الغرور من حين لآخر.

علاج عدم الثقة بالنفس
ماذا لو كنت تعانين من عدم الثقة بالنفس؟

إذا كنت تعانين عزيزتى حواء من عدم الثقة بالذات فهناك تدريب عملى لتأكيد التوكيدية لدى المكتئبات.

يتطلب تدريب التوكيدية عادة خمس خطوات على النحو التالى:

١ ـ تحديد مناطق الضعف والمواقف التى تشعرى فيها بالضعف وعدم الثقة بالذات.

٢ ـ ضعى هذه المواقف ومناطق الضعف مرتبة على حسب أهميتها فى قائمة شخصية الذات.

٣ ـ مراقبة الذات فى مختلف المواقف الاجتماعية التى تظهر فيها صعوبات التغيير أو السلوك التوكيدى، فضلاً عن أنواع السلوك التوكيدى الجديدة التى تتطلب الممارسات المختلفة.

٤ ـ الممارسة التخيلية.

٥ ـ الممارسة الفعلية.

وفيما يلى شرح لكل خطوة منها من الخطوات الخمس السابقة:

الخطوة الأولى...

تتضمن الخطوة الأولى من التدريب أن تجمعى وتحددى المواقف المختلفة التى تشعرى فيها بصعوبة تأكيد الذات.

الخطوة الثانية

ضعى أربعة أو خمسة من المواقف الدالة على ضعف التوكيدية لديكِ فى قائمة مستقلة، أى المواقف التى تتوافر فيها المحكات الثلاثية:

١ ـ أن تكون المواقف التى اخترتيها من المواقف التى تجدى صعوبة فى الوقت الحالى فى التعامل معها بثقة وتوكيدية وتضطرين لمواجهتها بالسلبية المطلقة.

٢ ـ أن يكون الموقف يحدث بطريقة منتظمة (على الأقل مرة كل شهر، أى أنه من حيث الشيوع يمثل مشكلة لك أى أنه موقف دائم التكرار.

٣ ـ أن تصوغى الموقف بطريقة متوازنة، بحيث لا يكون عاماً جداً، ومن الأمثلة على الصياغات الشديدة العمومية (عندى ضعف فى الشخصية، أو إننى لا أحسن الحديث، أو أننى مندفعة). كما ينبغى ألا تكون الصياغة شديدة النوعية والخصوصية (مثلا: فى اجتماع ما شعرت بأننى أهنت ولم أستطع أن أنتقم لنفسى، أو إننى خسرت مبلغاً من المال، أو تقطعت علاقتى مع أحد). فالصياغة العامة جداً تجعل من العسير عليكِ القيام بعملية تشخيص قدرتك على تأكيد الذات، والصياغة الشديدة الخصوصية قد ترتبط بموقف يتعذر تكراره، ومن ثم فقد تستنفذى جهداً لا ضرورة منه للتدريب على مواجهته، بينما قد لا يحدث مرة أخرى. ومن الصياغات الجيدة التى تحقق التوازن المطلوب الأمثلة التالية.

ـ أشعر بأننى أنفعل بشدة عندما أريد أن أعبر عن وجهة نظرى فى اجتماع عام لذا أهرب دائماً من الجموع والاجتماعات كى لا أصطدم مع أحد.

ـ أجد نفسى أستاذن أكثر من اللازم لكى أقول رأيى فى موضوع مفروض للمناقشة، ومع أناس فى مستواى أو أقل منى.

ـ أفراد أسرتى يشكون من إننى لا أعطيهم وقتاً كافياً للتعبير عن مشاعرهم.

ـ ألاحظ أننى لا أستطيع أن أعتذر عن ضيق وقتى، إذا اتصلى بى تليفونيا أحد الزملاء «للدردشة».

ـ أجد صعوبة فى بدء محادثة، أو فى استمرارها خاصة مع الأشخاص فى مواقع السلطة أو الأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة.

ـ زملائى يعتقدون إننى شديدة الانفعال والغضب والاندفاع وإننى منطوية على نفسى ولا أحب الاختلاط بالآخرين.

٤ ـ أن يمثل الموقف أو المواقف التى اختريتها مشكلة فعلية تعانى منها وتؤثر فى الصحة النفسية، أو الجسمية، وعلاقاتك الأسرية والمهنية.

٥ ـ أن تغطى المواقف التى اخترتيها مجالات متنوعة كالمنزل والعمل والمدرسة.

الخطوة الثالثة...

ضع المواقف التى اخترتيها لتأكيد الذات وراقبى نفسك يومياً فى كل موقف اخترتيه بالطريقة التالية:

ـ إملأى صورة من النموذج الذى كتبتى فيه المواقف التى تحتاج لتأكيد الذات.

ـ حددى باستخدام مقياس يتراوح من صفر إلى ١٠ وبالنسبة لكل موقف اخترتيه، درجة شعورك بالراحة فى التعبير التوكيدى عنه، كذلك على نفس المقياس حددى درجة ما اكتسبتيه من مهارة فى التنفيذ الملائم للموقف فى كل مرة حدث فيها مع مراعاة إن الدرجة صفر تعنى: أنكِ غير راضية على الإطلاق على أدائك (يعنى لم تكونى مرتاحة ولم تقومى بالتعبير التوكيدى المناسب)، بينما الرقم ١٠ يعنى أنك راضية تمام الرضا عن مهارتك فى الأداء التوكيدى للسلوك الذى اخترتيه للتدريب.

ولعملية المتابعة فوائد كثيرة من أهمها أنها ستمنحك صورة واقعية يومية عن مدى التحسن الذى تنجزيه، ومن ثم ستتاح لكِ الفرصة لتكشفى الجوانب الخاصة من المواقف التى تشعرى خلالها بالإعاقة عن التنفيذ الإيجابى للمهارة المكتسبة.

ـ احتفظى بالنماذج التى ملأتيها فى مكان أمين للعودة إليها بين الحين والآخر.

الخطوة الرابعة...

تأتى بعد ذلك مرحلة الممارسة السلوكية للتوكيدية، وتكون فى البداية على المستوى التخيلى.. وعادة ما تتم الممارسة التخيلية للتوكيدية بعد مرور أسبوع من المراقبة الذاتية، وفق الإجراء التالى الذى من شأنه أن يمنحكِ أقصى درجة ممكنة من المرونة فى ممارسة التوكيدية فى أى موقع، وبأكبر قدر ترغب فيه وهذا الإجراء هو جلسات التخيل التوكيدية التى سنلقى الضوء عليها بإيجاز فى الصفحات التالية.



جلسات التخيل التوكيدى

تبدأ جلسات التخيل التوكيدى بتركيز الذهن على موقف أو موقفين على الأكثر، من المواقف التى تحتاج إلى الأداء التوكيدى.

وليكن الموقفان اللذان تختارهما فى البداية من المواقف السهلة التى لا يصعب عليكِ كثيراً مواجهتها توكيديا، ومن المواقف التى تتكرر كثيراً فى حياتك، أو الوشيكة الوقوع.

ومن المفروض أن تستغرق الجلسات الأولى من جلسات التدريب ما يقرب من ١٥ دقيقة كل يوم، وأن يكون ذلك فى مكان هادئ تستطيع فيه أن تركزى جيداً، وألا تتعرضى فيه لكثير من المشتتات، ولكن يمكنك أن تكونى أكثر مرونة فى الجلسات المتأخرة، بحيث تختارى الوقت والمكان والكيفية، التى ستمارسى بها التدريبات المطلوبة ويتطلب التدريب على خلق صور ذهنية ما يلى:

١ - أن تركزى على الموقف الذى اخترتيه لتبدأى به الجلسة التدريبية، وأن تتخيلى مثالاً مجسماً وعيانياً لهذا الموقف، أغلقِ عينيك، واجلسى فى استرخاء، ثم تخيلى المشهد الذى يحدث فيه الاحتكاك الاجتماعى والتفاعل وكأنه صورة حية، بما فى ذلك، أين حدث (أو أين سيحدث)، ومن هم الحاضرون فيه، وماذا حدث أو سيحدث، وأين موقعك فى هذا الموقف: هل أنتِ جالسة أم واقفة وأين... آلخ.

٢ - كونى صورة حية فى مخيلتك للموقف، كما لو كانت صورة فوتوغرافية، تتحول تدريجياً لمشهد سينمائى يضع أمامك المشهد كل الحاضرين فيه، ومواقفهم فى

المشهد، ما يقوله كل واحد منهم، وما يفعله، وسير الأحداث إلى اللحظة التى تتطلب منكِ أن تكونى توكيدية.

٣ ـ عندئذ تخيلى، بنفس الوضوح، سلوككِ الخاص فى هذا المشهد، بما فى ذلك ما ستقوليه، وما ستفعليه بصورة جيدة ترضى عنها فى الموقف، أى الصورة التوكيدية التى حددتيها لنفسك، والتى يجب أن تخلو من العدوانية والسلبية، أى السلوك الذى سيرضيكِ، ويبعث فى نفسكِ إحساسا بالسرور والرضا إذا استخدمت فى معالجة هذا الموقف. ليس بالضرورة أن يكون التصرف التوكيدى المتخيل تصرفا خارقا، أو شديد الجاذبية أو لافتاً للأنظار، إذا يكفى أن تكونى أنت راضية عنه فحسب.

٤ ـ اعدى بعد ذلك نفسك لتخيل ما يحدث فى المشهد نتيجة لتصرفك، ما الذى سيقوله الحاضرون أو ما الذى سيفعلونه؟ حاولى أن تكونى إيجابية بأن تتخيلى ردود فعل إيجابية من قبل الآخرين. والتحقيق من أن التصرف التوكيدى عادة ما يؤدى إلى استجابات طيبة مع الآخرين. هذا بالرغم من أن بعض الاستجابات التوكيدية لا تلقى قبولاً مؤيداً من الآخرين، وفى هذه الحالة، تذكرى أن هدفك ليس أن تحصلى على التأييد الكامل بقدر ما تريدى أن تعالجى الموقف بأكبر قدر ممكن من الكفاءة، لا أن تتحكمى فى سلوك الآخرين، أو أن تتنبأى باستجاباتهم، أو أن تتلاعب بمشاعرهم.

٥ ـ أعدى بعد ذلك نفس المشهد من جديد، إلى أن تجدى نفسك راضية وخالية من التوتر عن تصرفك التوكيدى فى الموقف، بنفس السباق كما يلى:

- صورة حية للمشهد، كما لو كان صورة فوتوغرافية تتحول إليها.
- مشهد سينمائى متحرك، يقود تدرجياً إليه.
- فعل أو قول توكيدى يرضيك، ويستثيره.
- إستجابة (عادة ما تكون إيجابية)، من قبل الحاضرين الموقف.
- كررى هذا الإجراء بنفس السياق للتدريب التوكيدى على مواقف أخرى.

نماذج لمواقف تحتاج للأداء التوكيدى
(المراقبة الذاتية لتأكيد الذات)

الآن قومى ببعض المواقف التى تحتاج للأداء التوكيدى والتى كنتِ لا تقومين بها رغما عنك خوفاً من المشاكل مع الآخرين ومع نفسك يمكنك أن تقولى:

- سأقوم باتصال لإلغاء موعد سبق أن وافقت عليه.
- سأتحدث إلى جيرانى بشأن ما يسببه أطفالهم من إزعاج.
- سأناقش زميلى بسبب ما يشيعه عنى.
- سأشرح لأسرتى الظروف التى أعاقتنى عن شراء الأشياء المطلوبة.
- سأرفض طلب الأهل للذهاب إلى السوق.

الخطوة الخامسة: الممارسة الفعلية لتأكيد الذات

وأخيراً يجىء دور الخطوة الأخيرة الهامة جداً بل إنها الخطوة الأكثر أهمية على الإطلاق والتى بناءاً عليها تكون تجربتك فى العلاج الذاتى قد حققت النجاح المنشود وهى الممارسة الفعلية للمهارة المكتسبة لتحقيق الذات.

وعادة ما يتم الانتقال إلى هذه المرحلة بعد أسبوع من الممارسة التخيلية التى سبق أن شرحناها.

بالطبع لن تكون البداية بالقوة التى تتوقعينها عزيزتى حواء وقد يكون أداءك لما اكتسبتيه بطريق التخيل أخرق إلى حد ما وذلك بسبب كثير من العوامل الخارجية التى يصعب حسابها تماماً فى مواقف التخيل ومع ذلك فمن المؤكد أن

الاستمرار فى الممارسة سيؤدى إلى التحسن المطلوب.

وثقى عزيزتى حواء أنه من المؤكد أن استمرارك فى ممارسة توكيد الذات سيؤدى إلى التحسن المطلوب وستتحول التوكيدية لديكِ تدريجياً إلى خاصية طبيعية غير مصطنعة كما كانت فى بداية التدريب على توكيد الذات.

لاحظى على أى حال أنه يجب أن تخططى مسبقاً للموقف الذى ستتدربى عليه.

وبعد مرور أسبوعين من الممارسة الفعلية للتوكيدية فى الحياة الواقعية يتطلب منك الأمر أن تقومى بعملية للأداء ويتم ذلك بأن تعودى للاستمارة الأولى الخاصة بمراقبة الذات لكى تحددى عليها من جديد مدى التقدم ومدى شعورك بالراحة بالنسبة لمواقف الممارسة التى اخترتيها فإذا شعرت بالرضا عن الأداء التخيلى والفعلى فمعنى ذلك أنكِ تسيرى فى طريق النجاح وما عليك إلا أن تستمرى بنفس المنطلق والتدريب على بقية المواقف التى وضعتيها على القائمة. ومن المفضل أن تبدأى أيضاً بموقف أو موقفين تمارسين أداءهما التوكيدى بالتخيل ثم فى الواقع، ولمدة (١٠ - ١٥) دقيقة يوميا، وبانتظام. ولكنك قد ترغبِ فى أن تمدد الوقت أكثر فأكثرك خاصة إن كنتِ تعانى من العجز عن توكيد الذات بشكل مزمن. كما ينبغى أن تتقدمى تدريجياً إلى اختلاق مواقف أكثر مجازفة، بأن تعرضى نفسك لأعمال اجتماعية طبيعية، غير محسوبة (مثل التطوع لإلقاء محاضرة عامة أو اتخاذ المبادرة فى عمل حفل تتولى أنت تنظيمه، أو تناول الطعام فى مطعم عام، ثم تطلبِ استبدال ما طلبت... إلخ.

فى كل الأحوال عليك أن تكونى مستعدة أحياناً للفشل، فليس من المطلوب دائماً أن تفوزى فى كل المواقف، كما لا ينبغى أن نتوقع دائماً الحصول على الدرجة النهائية أو الفوز المطلق فى كل موقف تختاريه. وإذا لم تجد نفسك متقدمة فى أدائك التوكيدى بالرغم من اتباعك لكل الخطوات السابقة، فلا بأس، إذ من حقك أن تكونى توكيدية أو لا تكونى، كما أن هذا الأسلوب قد لا يصلح لكِ، وأنك قد تستجيبِ لأساليبِ أخرى من أساليب تدريب المهارات الاجتماعية.

الفصل الرابع

علاج الاكتئاب بالاسترخاء

الاسترخاء أحد أساليب العلاج الذاتى التى تهدف إلى إزالة التوتر العصبى والاستمتاع بهدوء الأعصاب وبالتالى بالهدوء النفسى الذى يمكن عن طريقه اكتشاف حقيقة الذات وما تعانى منه وبالتالى الاقتناع بضرورة الايجابية كحل ضرورى لمواجهة الاكتئاب والتخلص منه تدريجياً .

الاسترخاء

العلاج بالاسترخاء أحد نماذج العلاج الذاتى لعلاج الاكتئاب وذلك بهدف تهدئة المشاعر المضطرية والتغلب على أعراض الاكتئاب مثل الاضطرابات البدنية واضطراب النوم والعجز عن تنظيم الذات والتغلب على مشاعر القلق والمخاوف التى تصاحب حالات الاكتئاب فى كثير من الأحوال.

وعلاج الاكتئاب بالاسترخاء ليس جديداً بأى حال من الأحوال بل الحقيقة والواقع يؤكدان أن الاسترخاء يستخدم فى الطب والعلاج النفسى بأساليب متعددة منذ فترة طويلة.

والطب النفسى الإسلامى اعتمد على الاسترخاء والعلاج بالصبر والتوبة والدعاء والذكر كأساليب تريح النفسية قبل كل شىء وأشار الشيخ الرئيس ابن سينا إشارات متعددة إلى أهمية الاسترخاء لعلاج العديد من المتاعب الجسمانية والنفسية وذلك فى كتابه القيم «القانون».

ويمكن رصد أول دراسة علمية حديثة فى مجال علاج الاكتئاب بالاسترخاء تلك التى قام بها چاكبسون (Jacobson) عام ١٩٣٩ وذكرها فى كتابه المشهور «الاسترخاء التصاعدى» والتى ألقى الضوء فيه على الاسترخاء العضلى وأهميته فى علاج القلق والاكتئاب وتطوير الصحة النفسية بصفة عامة.

والاسترخاء ضرورى لعلاج الاضطرابات الانفعالية لأنه من المتعارف عليه أن الناس جميعاً تقريباً يستجيبون للاضطرابات الانفعالية إذا كان هناك مؤثر لذلك ويحدث عدة تغيرات فى الجبهة والوجه أحياناً ومن المعروف أن إثارة الانفعالات قد

تؤدى أيضاً إلى توترات فى الرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة وكذلك تتوتر حتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدرى وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاارادية فى اليدين والذراعين.

ومن هنا تبرز أهمية الاسترخاء كعلاج عملى وفعال لذلك لأن الاسترخاء بالمعنى العلمى يعنى توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.. والاسترخاء يختلف تماماً عن الهدوء الظاهرى.

والاسترخاء يمنح الشخص مهارة وخبرة ولعل أول الأهداف الرئيسية لتعلم الاسترخاء امكانية استخدامه مستقلاً أو مع أساليب علاجية أخرى كالتطمين التدريجى أو التعويد التدريجى على التعامل مع المواقف التى ارتبطت فى الماضى بإثارة الاكتئاب وبنفس المنطق يمكن أن يستخدم الاسترخاء أسلوباً من أساليب التدريب على المهارات الاجتماعية وممارسة نشاطات تتعارض مع الاكتئاب منها الاختلاط بالآخرين والتعاون معهم وفى حالات كثيرة يستخدم الاسترخاء بوصفه طريقة لمساعدة حواء على اكتساب الهدوء وإزالة المواقف السابقة التى قد تكون مصدراً للإثارة الانفعالية والقلق والانزواء والاكتئاب وبالتالى يساعد الاسترخاء على تحييد المشاعر السلبية الجالبة للتوتر كما يستخدم الاسترخاء أيضاً كأسلوب فى كثير من الأحيان للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة التى قد تكون أحياناً من الأسباب الرئيسية فى إثارة الاضطرابات الانفعالية والاكتئاب.



تعلمى فن الاسترخاء

الاسترخاء فن بكل معنى كلمة فن فهو يحتاج لمهارة وقدرة هائلة على التنفيذ وفوق ذلك كله عزيمة وإرادة قادرة على التنفيذ بصبر دون ضجر وتتفاوت إجراءات الاسترخاء العضلى من حيث الطول بالنسبة للفترة الزمنية فبعض هذه التدريبات قد تطول لمدة تقارب النصف ساعة خاصة فى بدايات تعلم فن الاسترخاء والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق أو خمسة عشر بحسب خبرة الشخص ونجاحه فى ممارسة التدريبات وسواء بدأ الراغب فى ممارسة التدريب ممارسته للاسترخاء بتوجيه من المعالج وحضوره أو بتوجيه ذاتى، فإن الخطوات التالية ذات فائدة جمة، ويفضل دائماً العلاج الذاتى والإعتماد على الذات باتباع الآتى:

١ ـ استلقِ فى وضع مريح عند بداية التدريب.. وتأكدى من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.

٢ ـ المكان الذى سترقدى عليه يجب أن يكون مريحا.. ولا توجد به أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.

٣ ـ ليس بالضرورة أن تكونى راقدة أو نائمة... بل يمكن البدء فى التدريبات وأنتِ جالسة فى وضع مريح.. أو ربما وأنتِ واقفة فى بعض الحالات.

٤ ـ إبدأى بتدريب عضو واحد فى البداية على الإسترخاء ويفضل أن تكون الذراع كما فى الخطوات التالية:

- اغلقِ راحة يديك اليسرى بإحكام وقوة.

- لاحظِ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر وتشتد.

- أبسطى راحة يدكِ اليسرى وبعد ثوان معدودة، أرخها وضيعها فى مكان مريح على مسند الأريكة.

- لاحظى أن العضلات أخذت تسترخى وتثقل.

- كررى هذا التمرين عدداً من المرات. حتى تدركِ الفرق بين التوتر والشد العضلى فى الحالة الأولى... والاسترخاء الذى ينجم بعد ذلك عندما تبسطى راحة يديك اليسرى بيسر، إلى أن تتأكدى أنكِ أدركتِ الفكرة من الاسترخاء العضلى، وإنه بإمكانكِ ضبط عضلات راحة يدك اليسرى وغيرى الوضع باستخدام يدك اليمنى ايضاً.

كررى هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.

٥ - بعد اكتساب القدرة على التحكم فى التوتر العضلى والاسترخاء فى جميع أعضاء الجسم عضواً عضواً بالطريقة السابقة، سيمكنك فى المرات التالية إستغراق وقت أقل من ذلك والفوز بمزايا الاسترخاء.

كى يصبح الاسترخاء سهلاً

الاسترخاء ليس بالشىء الصعب المنال ولا الميسور الميسر على الاطلاق واكتساب القدرة على الاسترخاء سيمكنك من التحكم فى الاسترخاء العضلى.. فى مناطق معينة من الجسم. فعندما تحتاجين إلى بعض المواقف إلى الإبقاء على بعض العضلات الأخرى غير المستخدمة لهذا الغرض فى حالة استرخاء فى مواقف قيادة سيارة مثلاً تحتاجين إلى عينيك وقدمك ويدك فى حالة من التأهب، ولكن بالطبع يمكنك الإبقاء (حتى وأنت تقودى السيارة على استرخاء بعض العضلات الأخرى بما فيها عضلات الكتفين والظهر، والبطن والساقين. لاحظى أنه يمكنك أن تكونى مسترخية وأنت فى قمة النشاط، فضلاً عن هذا هناك عوامل أخرى تساعد على سرعة إتقان أسلوب الاسترخاء وتعمقه، حتى يصبح أسلوبا سهلاً منها:

- الإلمام بالأساس العلمى للاسترخاء.

- إستخدام قوة الإيحاء والتركيز.
- التغلب على الإحساسات الغريبة والمخاوف.
- التكرار والتعميم.
- الوقت الملائم.

هل هناك وقت للاسترخاء؟

هل يوجد وقت محدد يمكن خلاله الاسترخاء؟ الإجابة بلا ولا يوجد وقت محدد لمارسة الاسترخاء فقد يكون عقب العودة من العمل وبالنسبة لشخص آخر قد يكون ذلك هو وقت المساء وخاصة إذا كانت الأعراض تتسم بوجود اضطرابات فى النوم، وقد يكون الوقت الملائم لشخص يعانى من مشكلات جنسية، هو الوقت السابق على الاتصال الجنسى والمعاشرة، وعموماً ولتحقيق أكبر قدر ممكن من اللياقة الصحية العامة، ومعالجة الضغوط اليومية أطلب منك عزيزتى حواء أن تمارسى الاسترخاء بالطريقة المطولة، ثلاث مرات يومياً على الأقل: فى الصباح، وفى منتصف النهار وبعد العودة من العمل قبل تناول العشاء، وقد أضيف مرة رابعة قبل النوم مباشرة للإعانة على نوم هادئ وعميق. والأن نعرض فيما يلى نموذجاً لأحد مقاييس الاسترخاء المطولة ومن المفروض أن يتم التدريب على هذا التمرين المطول فى الأسابيع الأولى من الممارسة، قبل أن ينتقل الشخص إلى التمارين المختصرة.

الاسترخاء العميق الطويل

يمكنك الاسترخاء العميق الطويل بعد التدريب على الاسترخاء العميق من خلال الخطوات التالية:

- اجلسى أو ارقدى فى سلبية تامة، واغمضِ عينيك إن أردتِ. أو اتركيهما مسبلتين.
- أنت الآن تجلسى فى سكينة واسترخاء.
- تنفسى بانتظام ببطء، لا شد ولا توتر.
- الآن كل القلق يتسرب من كل جسمك تدريجياً.

- الآن تشعرين بإحساس بالراحة والهدوء ينتشر فى جسمك كله.

- خذى الآن نفسا عميقاً بطيئاً ثم اخرجيه بنفس البطء والهدوء.

- كررى عملية الشهيق والزفير خمس مرات، واعيدى الكرة عدة مرات.

إسترخاء أجزاء الجسم المختلفة

أولاً: المنطقة السفلى فى الجسم

أ ـ **القدمان:** راحة الجسم تبدأ من استرخاء القدمين وإزالة ما بهما من تعب والآن وجهى كل إنتباهك وتركيزك إلى قدمك اليسرى.

أريدك أن تركزى على قدمك اليسرى وتتخيلى كل النتوءات والأصابع فى تلك القدم وكيفية تركيبها كأنها صورة فوتوغرافية. ركزى على قدمك اليمنى بنفس الشكل. حاولى بقدر الإمكان أن ترخى كلتا قدميك اليسرى واليمنى وأن تضعيهما فى هدوء واسترخاء.. الآن تشعرين بأنهما تثقلان فى الوزن ويسرى الدفء فى كل منهما.. قدماك الآن كلتاهما دافئتان ثقيلتان ومسترخيتان.. وهناك تنميل خفف يسرى فيهما. تأملى واستشعرى باسترخائهما وثقلهما.. والدفء والاسترخاء يسرى فى القدمين اليمنى واليسرى.

٢ ـ **الساق والركبه هما:** من أكثر مناطق الجسم احتياجاً للراحة والاسترخاء والأن إلى الساق والركبه جميعها أيضاً مسترخية والتنميل ينتشر الآن فى الركبتين والساقين والقدمين اليمنى واليسرى.. تنفسك فى نفس الوقت منتظم.... الاستنشاق والزفير بطيئان وفى يسر مع كل نفس تتنفسيه تحسى باسترخاء أكثر. وأكثر فى الجسم كله وفى القدمين والركبتين، ومؤخرة الساق بشكل خاص.. جميعها تسترخى وتسترخى فى سكينة من المهم أن تشعرى وتحسى بقوة بهذا الاسترخاء حاولى أن تحسى بالاسترخاء فى كل جسمك.. خاصة فى القدمين والساقين حيث الدفء والثقل... وكأنهما قطعة قماش ملقاتان ومنفصلتان عن الجسم.

ج ـ **الفخذان:** وجهى إنتباهك وأفكارك إلى منطقة أخرى تحتاج للاسترخاء

إلى الفخذين، انتباهك جميعه الآن مركز عليهما.. حاولى أن تطردى منهما كل التوترات والتقلصات إلى أن تشعرى بكل التوتر يتسرب منهما تدريجياً.

د ـ **الردفان:** الآن إلى المنطقة العضلية التى تعلو الفخذين إلى الردفين... هما أيضاً مسترخيتان والتوتر يتسرب منهما تدريجياً.. وثقى بأنهما أخذتا تثقلان.. وتثقلان. لاحظى أن كل المنطقة السفلى من الجسم مسترخية.. انتباهك كله مركز فى هذه المنطقة إذا لم يكن انتباهك فيها.. حاولى أن توجهيه الآن إلى المنطقة السفلى بكل أعضائها وعضلاتها وإنها مسترخية ودافئة وثقيلة وكأنك قد أخذت لتوك حماما وأنت تستلقى بعده.

ثانياً: المنطقة الوسطى من الجسم

أ ـ **البطن والمعدة:** حاولى الآن أن ترخى منطقة البطن والمعدة من الداخل، دعى معدتك تسترخى وتنتفخ.. ومنطقة البطن والوسط جميعها مسترخية وخالية من كل التقلصات الفضلية فى هذه المنطقة على وجه الخصوص تتركز عضلات كثيرة تتأثر بكل الاضطرابات العصبية والقلق.. لهذا حاولى الآن أن تشعرى باسترخائها وأن تحسى وتشعرى بأن كل التوتر العضلى يتسرب من منطقة البطن... والمعدة... دون عودة. تنفسى فى الوقت نفسه بانتظام، وبطء... وهدوء.. حاولى أن تفكرى فى كلمة مسترخ.. وفى كل مرة تعيديها تشعرى معها بأن الجسم كله يسترخى.. بما فى ذلك البطن والمعدة والفخذان والساق وأصابع القدمين.

ثالثاً: المنطقة العليا من الجسم

أ ـ **الصدر:** والآن إلى منطقة الصدر والقفص الصدرى، إنها مسترخية والتوتر والشد يتسريان منها إلى الخارج فى كل نفس تتنفسيه.. الإسترخاء.

الآن الانسيابيه والتنميل يسيطران عليك من الصدر إلى البطن، والردفين والخذين والساقين، حتى أصابع القدمين.. وكى تصلى إلى أقصى وأعمق درجات الإسترخاء فيها.. فإننى سأذكر اسم كل عضو منها وما عليك عندما تسمعى الاسم إلا أن توجهى انتباهك إلى هذا العضو، وحاولى أن ترخيه وكأنه قطعة قماش

منفصلة عنك.. الصدر والقفص الصدرى مسترخيان.. البطن والوسط مسترخيان أيضاً المعدة مسترخية ومنتفخة.. الردفان مسترخيان وثقيلان.. قصبة الساق.. القدم.. أصابع القدم كلها خاصة الاصبعين الكبيرين فى حالة إسترخاء إنك الآن مسترخية تماماً وكأنك مرهقة ومتعبة.. وعلى وشك النوم بعد عناء يوم طويل وشاق.

ب ـ **الكتفان والظهر والذراعان:** بنفس الشكل ارخ الكتفين.. التوتر يتسرب فى كل الكتفين.. المنطقة الخلفية من الكتفين إلى الظهر.. خاصة العمود الفقرى الذى يمتد من أسفل الرقبة حتى مؤخرة الظهر، إنه نائم ومتسرخ بكاخمله.. الذراعان مسترخيتان بدءاً من الكتف حتى الأصابع، كل أصابع اليدين مسترخية، الإبهام والسبابة والأصابع الصغيرة والوسطى... كلها مسترخية ونائمة وثقيلة.. الكوع واليدان مسترخيتان وثقيلتان.. كلتا الذرعين مسترخيتان وثقيلتان.. دع الآن أفكارك تتحول فى كل منطقة.. ابدأ من المنطقة التى تحت الرقبة إنها مسترخية.. كذلك الكتفان.. كذلك الذراعان.. الكوع.. الرسغ.. اليد.. أصابع اليد.. جميعها ثقيلة.. نائمة.. منملة.. مسترخية.. تنفسك ينتظم.. وحرك الدم فى داخلك تنتظم.. كل جسمك الآن دافئ ومسترخ.. وثقيل وراقد فى سلام وسكينة.. وهدوء إحساس لم تشعر به أبداً من قبل.. تجربة وخبرة.. تدعها وأنت فى كامل القوة والحيوة والسلام مع النفس.. كل جسمك الآن مسترخ وتنفسك هادئ.. وضغطك يتضاءل وأنت تردد بينك وبين نفسك كلمة مسترخ ومطمئن.. وراضٍ.. وتشعر مع كل كلمة فيها بالتنميل يسرى فى جسمك كله.

الوجه والرأس:

تنفسى بطئ.. ومع كل نفس تشعر بأن جسمك كله تقريباً مسترخ وثقيل.. والاسترخاء يسيطر على كل منطقة وكل عضلة فى الجبهة والعين والحواجب والرأس.. الفكان والسلسلة الظهرية والبطن.. والمعدة.. والأطراف.. والأصابع.. والساقان والفخذان.. كل شئ مسترخ.. ومسترخ بعمق.. وبعمق أثر فأكثر.. وكلما ترخى وجهك.. أعمق وأعمق.. يسرى الهدوء وتسرى السكينة هنا وهناك. كل الجسم.. يشعر بالثقل.. والسكينة وأنت شبه نائم.. فى حالة أشبه بحالة النائم..

إن لم تكونى نائمه بالفعل.. إنك نائم أو كالنائم.. عيناك مغمضتان والسكينة والأمان من حولك.. وتسمع صوتى.. ولا تسمع غير صوتى ينتقل بك من الاسترخاء عميق.. إلى استرخاء أعمق وأعمق.. وأعمق.. ولا يوجد من حولك الآن إلا الظلام.. معه السكينة وضغط الدم.. وأعباء الحياة جميعها تتقلص ولا وجود لها.. لا تفكير خارجياً فى هذه اللحظات ولا هموم أو مشاغل. الحياة تسير سيرها الطبيعى ومن الأحسن أن يجعلها تسير سيرها الطبيعى دون تعقدات أو هموم.. الفكان يرتخيان.. الشفتان مرتخيتان ومتفرجتان الأسنان والفم منفرجان قليلاً، وكأن ابتسامة خفيفة ترتسم عليها الرقبة ومنطقه الصدر وهما مسترخيتان.. فكرى فى جسمك.. وابلعى ريقك إن أحببت واشعر بالاسترخاء.. إن كنت الآن تفكرين فى أى شىء آخر غير جسمك فمن الأحسن أن تعود بك أفكارك وتركيزك على الجسم جبهتك الآن مسترخية.. كل وجهك مسترخ.. عيناك مسترخيتان ومسبلتان أو مغمضتان إن لم تكونا مغمضتين من قبل.. فمك مسترخ وأسنانك منفرجتان.. رقبتك مسترخية.. الزور مسترخ ونائم فى عمق.. كتفاك مسترخيتان أكثر فأكثر.. ثقيلتان.. مفاصل الذراعين الرسخ واليد.. والأصابع جميعاها مسترخة أكثر فأكثر.

الان الصدر وما يحيط به مسترخ.. البطن والمعدة.. قدماك دفئتان وأنت بكاملك مسترخ.. وكأنك نائم بعد عناء يوم طويل وشاق.. وجهد وعمل.. كل الجسم نائم لكنك تحس بالأشياء التى تدوى من حولك.. وإن كنت لا تعيرها أى اهتمام.. لا اهتمام ينشىء إلا بصوتى.. ولا تفكير فى شىء غير جسمك.. ولا استجابة لشىء إلا لصوتى... وهو يقنلك فى هدوء إلى هدوء أعمق وسكينة.. والرائحة.. والهدوء.. والتخفف من كل أعباء الحياة حتى لو للحظات.. استمر فى ذلك ما أحببت.

أما إن شئت أن توقظى نفسك فما عليك إلا أن تعد ١ إلى ٣.. وعندما تصلى إلى ٣ افتحى عينيك والان تشعرين بإحساس هادئ يتملك جسمك كله.. إحساس خال من القلق والتوتر تماماً مع إحساس بالقوة والنشاط والحيوية.. وقد تريدين أن تزيدى من هذا الإحساس بالقوة الهادئة وتجعلين الاسترخاء أسلوباً لك فى الحياة بعد ذلك.. ١.. ٢... ٣.

هل تتمتعين بالهدوء؟

وبعد أن مارستى تدريبات الاسترخاء هل فعلاً استطاعت هذه التدريبات أن تجعلك أكثر هدوءاً الإجابة الصحيحة والصادقة من خلال هذا الاختبار:

١ ـ هل تقرضى أظافرك؟

أ ـ نعم. ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

٢ ـ هل تعانين أحياناً من عدم قدرتك على النوم بسبب تفكيرك فى أشياء تشغل بالك؟

أ ـ نعم كثيراً.

ب ـ أحياناً.

ج ـ فقط بين الحين والآخر.

٣ ـ هل تشعرين بالذنب تجاه أشياء قمتِ بها؟

أ ـ كثيراً. ب ـ بين الحين والآخر.

ج ـ نادراً أو أبداً.

٤ ـ هل تكثرى من التفكير فى الاحتمالات؟

أ ـ نعم أفعل ذلك كثيراً. ب ـ نعم أحياناً.

ج ـ فى بعض الأوقات ولكن ليس كثيراً.

٥ ـ هل تستيقظى من النوم وأنتِ مشغولة البال؟

أ ـ نعم.

ب ـ فقط أحياناً.

ج ـ نادراً جداً.

٦ ـ كم مرة تسترخى تماماً وتشاهدى فيلماً فى التليفزيون؟

أ ـ حوالى مرة واحدة كل أسبوعين.

ب ـ على الأقل مرة واحدة كل أسبوع فى المتوسط.

ج ـ أكثر من مرة فى الأسبوع فى المتوسط.

٧ ـ عندما تأخذى إجازة، هل تكونى بمعزل تام فى عملك؟

أ ـ لا، فأنا مشغولة جداً ولا أقدر على فعل ذلك.

ب ـ أحاول، ولكن التفكير فى العمل دائماً يلازمنى.

ج ـ نعم.

٨ ـ بشكل عام هل أنتِ سعيدة بما تملكى فى الحياة؟

أ ـ ليس تماماً.

ب ـ أنا مضطرة، لكن يمكن أن يتحسن الحال للأفضل.

ج ـ نعم.

٩ ـ حينما تستحمى، هل تمكثِ فى الماء الدافىء فى حوض الاستحمام طويلاً بهدف الاسترخاء؟

أ ـ لا، فأنا أستحم لغرض النظافة فقط.

ب ـ أحياناً.

ج ـ نعم، فهى وسيلة رائعة للاسترخاء وإزالة آثار التعب.

١٠ ـ إذا شعرتى بأعراض بسيطة مثل بعض الآلام والأوجاع التى لم تعتادى عليها من قبل، فهل تنزعى للتفكير بأنها قد تكون أعراض شىء خطير؟

أ ـ نعم، فأنا أقلق حتى تزول هذه الأعراض.

ب ـ أحياناً.

ج ـ على الإطلاق، لكن إذا استمرت هذه الأعراض فقد أزور طبيبتى للكشف عليها.

١١ ـ هل تحاولى الحصول على عدد ساعات محدد للنوم كل ليلة وتحاولى ألا تقلليه؟

أ ـ لا، فأنا مشغولة جداً لأن عدد ساعات نومى كل ليلة تقل عن الليلة التى تسبقها.

ب ـ أحاول، لكنى غالباً ما أفشل.

ج ـ نعم، عادة أنام عدد الساعات التى أعتقد أنها تناسبنى وتساعدنى على الاستمرار فى العمل فى اليوم التالى.

١٢ ـ قررتى ذات صباح أن تشاهدى نهائى مباراة (كرة قدم، كرة سلة.. إلخ) ذات يوم فى التلفاز (التلفزيون) على الرغم من أن لديكى الكثير من المهام لتنجزيها. فهل تشعرى بالذنب وأنت تشاهدى المباراة لأنك أهملتِ عملك؟

أ ـ نعم ولكن قد يفسد إحساسى بالذنب متعة المشاهدة.

ب ـ ربما أشعر قليلاً بالذنب، لكنى أنا أستحق فترة راحة وأدرك أنى سأزاول عملى لاحقاً وأعوض هذا الوقت.

ج ـ لا، لا يشعرنى ذلك بالذنب.

١٣ ـ هل فكرتى أبداً فى أن تخضعى لعلاج استرخائى غير تقليدى مثل الوخز بالإبر أو العلاج باستخدام الزيوت العطرية؟

أ ـ نعم.

ب ـ لا، لكن أمر يستحق أن أفكر فيه فى المستقبل.

ج ـ لا.

١٤ ـ إلى أى مدى تثيرك الضوضاء؟

أ ـ كثيراً، بل إنها فى الواقع غالباً تستثير أعصابى.

ب ـ أحياناً تضايقنى قليلاً.

ج ـ بين الحين والآخر، لكن بوجه عام لا تضايقنى كثيراً.

١٥ ـ هل تجدى نفسك أحياناً أكثر اندفاعاً من حالتك الطبيعية؟

أ ـ نعم، فى أغلب الأوقات.

ب ـ أحياناً.

ج ـ ليس عادة.

١٦ ـ هل شعرتى أبداً فى بعض مواقف تكونى فيها شديدة التوتر؟

أ ـ نعم.

ب ـ حدث لى ذلك فى مواقف قليلة جداً.

ج ـ لم ألاحظ شيئاً كهذا.

١٧ ـ هل تضعكِ وظيفتك تحت ضغط نفسى كأن تكونى مطالبة بإنجاز شيء ما فى فترة زمنية محددة؟

أ ـ نعم.

ب ـ ليس فى كل الأوقات، ولكن يحدث ذلك بين الحين والآخر.

ج ـ لا.

١٨ ـ ما هو مقدار الوقت الذى تضحكِ، أو تبتسمى فيه مقارنة بالشخص المتوسط؟

أ ـ أقل.

ب ـ مساوٍ له.

ج ـ أكثر منه.

١٩ ـ إلى أى مدى يؤرقك شىء ما ويسيطر على تفكيرك ليل نهار؟

أ ـ عادة عندما يكون هاماً.

ب ـ بين الحين والآخر.

ج ـ نادراً أو أبداً.

٢٠ ـ هل أنتى متفائلة فيما يخص المستقبل؟

أ ـ ليس تماماً، حيث أقلق من المستقبل كثيراً.

ب ـ لست متفائلة أو متشائمة، ما سيكون سيكون.

ج ـ نعم، أنا متفائلة.

٢١ ـ هل تعتقدى إنكِ ستستفيدى إذا مارستِ تمارين «اليوجا»؟

أ ـ أعتقد أنها ستكون فكرة جيدة إذا وجدت الوقت والصبر على القيام بها.

ب ـ ولماذا أقوم بها؟ لم أفكر من قبل فى هذا.

ج ـ لا أعتقد ذلك.

٢٢ ـ هل نصحك شخص ما قبل ذلك بأن تهدىء أعصابك؟

أ ـ نعم، كثيراً.

ب ـ نعم فى بعض الأحيان.

ج ـ لا.

٢٣ ـ هل أصبتى بمرض وتم تشخيصه بأنه ناتج عن القلق والتوتر الزائد؟

أ ـ نعم.

ب ـ لا، لكنى غير متأكدة من نفسى لدرجة أن أقول أن ذلك يمكن أن يحدث فعلاً.

ج ـ لا.

٢٤ ـ كم مرة تأثرت حياتك الزوجية بسبب الضغط النفسى؟

أ ـ كثيراً.

ب ـ بين الحين للآخر.

ج ـ مطلقاً.

٢٥ ـ كم مرة احمر فيها وجهك بسبب الضيق لا الخجل؟

أ ـ كثيراً.

ب ـ بين الحين والآخر.

ج ـ نادراً جداً.

التقويـم

امنحى نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ)، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج).

أولاً إذا كان تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة:

تشير نتائجك إلى أنكِ كثيرة القلق والتوتر وتنزعِ إلى التفكير كثيراً فى كل الاحتمالات التى قد تحل مشكلة ما، ويعتبر القلق الزائد والتوتر صفتين ملازمتين لشخصيتك وهى تمثل الطريقة التى تتعاملِ بها مع الأشياء. لذا فمن السهل أن نقول إننا يجب أن نرتاح ونهدىء من أعصابنا، ولكن من الصعب تنفيذ ذلك.

ومن المهم أن نتذكر أن القلق يؤدى إلى الضغط العصبى الذى يسبب العديد من المشكلات الصحية الخطيرة وأشهرها الاكتئاب، وعليكِ أن تتذكرِ أن الكون لا يعتمد عليك، وأنك لو توقفتِ بين الحين والآخر عن العمل لتلتقطِ أنفاسك ستشعرِ بالسلام بين العالم الخارجى ونفسك، وستجدى أن الحياة تعطيكِ ثمارها أكثر من كنت تتخيلى.

وما يجب عليكِ فعله بين الحين والآخر أن تنتشلِ نفسك كلياً من إطار مهامك

اليومية والروتينية العادية، وتحاولِ أن تسترخى تماماً لعدة أيام تتنزهى فيها فى الحدائق، أو تستمتعى بسماع الموسيقى، رفهى عن نفسك بشكل عام، ثم بعد قضاء هذه الفترة من الاسترخاء لا ترجع مباشرة إلى عملك المرهق مرة واحدة لكن عليكِ أن تمضى بعض الوقت فى عمل شىء تستمتعى أنتِ شخصياً بالقيام به مثل: التسوق، لعب الجولف أو حتى تقليم أشجار الحديقة.. إلخ مما سيساعدك على الرجوع إلى عملك بأفضل حال حيث ستكون قد تخلصت من جميع مصادر القلق والتوتر النفسى التى قد تؤدى إلى الاكتئاب.

ثانياً: إذا كان تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة.

أنت فى وضع جيد لحسن الحظ، لأنه على الرغم من أنكِ تجد نفسك متوترة وقلقه بين الحين والآخر، إلا أن هذا الأمر يعتبر استثناء وليس قاعدة، فأنتِ تدركِ المؤشرات التى تحذرك من أنكِ قد تكون اجهدت نفسك كثيراً فى العمل، وبالتالى تتوقفى على الفور وتحاولى أن تهدىء من إيقاع حياتك.

ثالثاً: إذا كان تقديريك أقل من ٢٥ درجة.

أنت من أولئك المحظوظين الذين يواجهون حياتهم بالهدوء والاسترخاء.

أنت تشعر بالقلق بين الحين والآخر مثلنا جميعاً ولكن ذلك الأمر نادراً جداً وإذا حدث فإنه لا يستمر طويلاً، إن موقفك تجاه القلق لا يختلف تماماً عن مواقفنا جميعاً تجاه أشياء معينة تسبب لنا هذا الشعور. وبما أنه قد لا تحدث من الأساس، فلا داعى للقلق من أى شىء حتى يحدث بالفعل، وهو شىء غير أكيد.

وهناك تحذير أخير بالإضافة إلى ذلك، وهو أننا ينبغى أن نكون فى حالة التيقظ والترقب دائماً، وأيضاً لن يضر الشعور بالاسترخاء، بل إنه أمر نحسد عليه، إلا أنه لا يجب أن يصل إلى حد السذاجة.



الفصل الخامس

علاج الاكتئاب بالعودة إلى الله (التدين)

العلاج النفسى الدينى

يعتمد منهج العلاج النفسى الدينى على الدين؛ وعلوم التربية وعلم النفس والطب البديل والطب البدنى، ويرتكز هذا المنهج العلاجى كلياً على الدين، لأنه الطريق إلى العقل، والقلب، وإلى بقاء دوام القيم الإنسانية التى تعد إطاراً مرجعياً لسلوك الفرد وتصرفاته. كما إنه يساعد الإنسان على التغلب على التوترات والصراعات التى يتعرض لها. كما يعتمد هذا المنهج على التوجيه والاستبصار، وعلى معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه، وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية. ويعترف الدين أن الصراع عامل ديناميكى فى الاضطرابات النفسية وأشهر هذه الاضطرابات الاكتئاب ويعود محور العصاب كما يرى أنصار العلاج النفسى الدينى إلى الإثم والشعور بالخطيئة. كما يرى الدين أن الصراع النفسى يبدو أمراً حتمياً مع بداية الحياة والوعى بالحاجات، وبين الخير والشر، وبين أتباع أوامر ونواهى الله وإرضاء الله، وبين إتباع غواية الشيطان. إرضاءً للشيطان، وهناك لون آخر من الصراع يحدث داخل الفرد دون أن يكون للشيطان دخل فيه وهو ما يمكن أن يسمى بصراع الابتلاء. ويقولون أنه صراع يخص الله به عباده المؤمنين ليختبر مدى قوة إيمانهم وصلابة النفس اللوامة، أو مدى قوة وسلامة النفس المطمئنة. فلذا يعتمد العلاج النفسى الدينى الذاتى على تخفيف حدة مشاعر الخطيئة التى تنجم عن ارتكاب خطأ انتهك الفرد فيه مبادئ الخلق والدين، عن طريق مساعدته على الاعتراف بذنوبه وآثامه والتوبة منها والعودة إلى الله والتغلب على مشاعر الاكتئاب والانطواء.

ومن وجهة نظرى الدينه أرى أن أسباب الإضطرابات النفسية تتلخص فى

الذنوب والضلال والصراع، وضعف الضمير، والتكالب على الحياة، واتباع الشهوات، والتبرج والغيرة، والحسد، والشك، والغيبة، والنفاق، وتتجسد أعراضه فى الانحرافات الجنسية، والكذب، والسرقة، والعدوان، والتمرد والإدمان، والشعور بالخطيئة والذنب، وتوقع العقاب ، والخوف المرضى والقلق والاكتئاب الذى يكون غالباً المحصلة النهائية لهذه الاضطرابات.

ويمكن استخدام العلاج النفسى الدينى الذاتى فى علاج حالات العصاب مثل القلق، والوساوس، والهستيريا، والاكتئاب، وتوهم المرض، والفوبيا وحالات الإضطرابات النسبية والمشكلات الدراسية والأسرية، وحالات الإضطرابات الانفعالية والمشكلات الجنسية والإدمان ولابد من معرفة خطوات العلاج الذاتى من البداية.

بداية؟ تعنى كلمة الدَين (بفتح الدال) الإلزام المالى لإنسان على آخر وبكسر الدال تعنى الجانب الروحى والعقائدى، من حين أنها علاقة بين طرفين ينظم أحداهما الآخر فيخضع له، فإذا وصف بها الطرف الأول كانت خضوعاً وإنقياداً، وإذا وصف بها الطرف الثانى ـ المعبود ـ كانت أمراً وسلطاناً، وإذا نظر إليها من خلال الرابطة التى تجمع الطرفين الميثاق المنظم لتلك العلاقة ومادة الدين (دان) وهو يقصد به الملك والتصرف والقضاء كقوله سبحانه وتعالى: ﴿مالك يوم الدين﴾ وقد يسير إلى الطاعة والخضوع والعبادة، أو منهجاً ونسقاً فكرياً، وقداشتقت كلمة الدين الإنجليزية (Religion) من الفعل اللاتينى (Religere) وهى تعنى العبادة المصحوبة بالخشية والرهبة والاحترام، ومن ثم يتضح تقارب معنى الدين سواء فى التراث العربى الإسلامى أو فى التراث الغربى، فالدين يعنى الخشية من الله والالتزام بأوامره ونواهيه.

ويعرف الدين بأنه الصوت الداخلى الذى يحكم سلوك الأفراد ويتسم بخاصية النفاذ إلى داخل النفس، كما أنه قوة روحية لازمة لصحة الإنسان والدين يزود الفرد بنسق من القيم والمبادئ والمعايير والمحكات الاجتماعية التى توفر له التكيف مع من حوله، كما يزوده برؤية عالم آخر غير محسوب فوق هذا الألم فيه الخلاص

والرحمة كما أن الدين يعد بمثانة الإطار المرجعى المعيارى الذى يلجأ إليه الفرد فى سعيه لكل ما قد يواجهه من مختلف صور الصراع، سواء كان يتصل بأشخاص آخرين مما يجعل الدين يحقق للفرد توازنه الداخلى والخارجى من خلال صراعه الدائم مع نفسه والمجتمع والكون فالدين يجعل الإنسان متوازناً.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن القول أن الدين هو الأساس الذى يبنى عليه الفرد فلسفته فى الحياة ويخلصه من مشاعر الذنب، وينمى الشعور بالإيمان والصبر، ويطرد مشاعر اليأس والقنوط، كما يساعد الفرد على إقامة علاقات إجتماعية ذات معنى ومغزى ودلالة كما أن الدين مصدر التهذيب السلوكى وتقويم الأخلاق وتحقيق المعاملة الحسنة، وإقامة قواعد العدل، ومقاومة الفساد والفوضى، كما أنه يربط بين قلوب أفراد المجتمع الواحد برباط المحبة والتراحم والبر والاحترام المتبادل، ويمكن تعريف الدين بأنه هو الذى يوجه الفرد بكافة إمكاناته الجسمية والعقلية والانفعالية على أن يشارك بإيجابية فى الحياة للوصول إلى سعادة الفرد والمجتمع.

إن الدين هو الذى يوجه الفرد إلى خالقه بالعبودية والاحتكام إلى أوامره ونواهيه، ومن ثم فالدين يجعل الفرد يتجاوز حدود ذاته ويتخطاها بالوعى المتجاوب الشامل الممتد خارج الذات إلى الكون كله، كما أنه يوجه الفرد إلى وجود أعلى تلتزم بها الذات وتحتكم إليه فى ميزانها الأخلاقى، ويرى أنصار العلاج النفسى الدينى أن الدين يوطد علاقة الفرد بخالقه ويعمق إيمانه مما يجعله يشعر بأنه يتوجه إلى قوى عليا ليس لها نظير وبالإضافة إلى ما سبق،يعرف الدين بأنه محادثة اختبارية بين الفرد وقوة غامضة يشعر فيها الإنسان أن مصيره مرتبط بها، وذلك يعتمد عليه وتتحقق هذه الصلة عن طريق الصلاة، التى تعتبر الدين العملى، أن الدين هو الخضوع لقوى أكبر من أنفسنا، هذا الخضوع له أهمية فى حياة الفرد والمجتمع لما يضفى عليه من استقرار نفسى، ويرى فريق من الفلاسفة أن الذين ينبع عن عجز الإنسان عن مواجهة قوى الطبيعة من الخارج والقوى العزيزية داخل نفسه وينشأ الدين فى مرحلة مبكرة من التطور الإنسانى عندما لم

يكن الإنسان يستطيع أن يستخدم عقله بعد فى التصدى لهذه القوى الخارجية والداخلية، ولا يجد مفراً من كبتها، أو التحايل عليها مستعيناً بقوى عاطفية أخرى وهكذا بدلاً من التعامل مع هذه القوى عن طريق العقل يتعامل معها بعواطف مضادة، بقوى وجدانية أخرى، تكون وظيفتها الكبت أو التحكم حينما يعجز الإنسان عن التعامل معه عقلانيا، وبذلك يكون الدين تكراراً لتجربة الطفل، ويتعامل الإنسان مع القوى المهددة له بنفس الطريقة التى تعلم بها وهو طفل أن يتعامل مع شعوره بعدم الأمان أو ذلك بالاعتماد على والده يعجب به ويخافه، ويقارن بين الدين وبين العصاب القهرى الذى يلاحظ عند الأطفال، والدين فى رأى بعض الفلاسفة الغربيين عصاب جماعى تسببه ظروف مماثلة للظروف التى تحدث عصاب الطفولة وقد شاع إلى زمن قريب فكرة أن الأديان على العموم ـ خصم للحياة ـ لأن الحياة لم تبلغ مستواها العلمى والعمرانى الراقى إلا بعد ما تخلصت من إيحاءات الدين واهتمامه الملح بما بعد للحياة، لا بالحياة نفسها.. ولكن هذا ليس صحيحاً فى الإسلام، فأدنى تعاليمه تؤكد وجود علاقات وثيقة بين تمام الإيمان وحسن النظر والعمل فى الكون والحياة، وأن الإيمان الصحيح يتم من عناصره تؤخذ من التفكير فى الكون، فربط الناس به ولفت أنظارهم إلى كوامنه وظواهره وجعل حيلتهم مربوطة بحسن العمل فيه وحياتهم المعنوية مرهونة بحسن التفكير فيه وبقدر ما يستجمعه النظر الصاخب من عناصر الكون يكون الإيمان قليلاً أو كثيراً.

وإذا كانت وجهة النظر هذه صحيحة فى بعض الأديان فإن الأمر ليس هكذا فى الإسلام، فالإنسان خلق ولديه استعداداً فطرياً للخير والشر، والبيئة هى التى تؤثر فيه فتجعله يسلك فى الخير فيسعد أو يسلك الشر فيشقى، قال تعالى: ﴿ إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَإِمَّا كَفُوراً (٣) إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ سَلاسِلَ وَأَغْلالاً وَسَعِيراً (٤) إِنَّ الأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُوراً﴾ (الإنسان: ٣ ـ ٥).

إننى اوكد للعلمانيين واشباههم أن الإنسان منح الحرية فى الاختبار ليفعل الخير وينفع الناس به فيثاب عليه أو يفعل الشر ويضر الآخرين به فيعاقب عليه

وإن للإسلام غايات وأهدافاً إنسانية واجتماعية تخدم هدفاً أكبر وغاية أسمى هى مرضاة الله وحسن الصلة به وتكون نتيجة ذلك معرفة غاية الوجود الإنسانى حتى يحس أن حياته قيمة ومعنى ويعيش طعماً ومذاقاً، كى يهتدى إلى الفطرة، التى تتطلب الإيمان بالله حتى يعيش الفرد فى وفاق مع نفسه ومع فطرة الوجود الكبير من حوله ويسلم من التمزق والصراع النفسى والانقسام الداخلى بين مختلف الغايات وشتى الاتجاهات، وينحدر من العبودية للأنانية ومن الخضوع والاستسلام لمطالبه المادية ورغباته الفردية.

وبالإضافة إلى ذلك أرى أن الدين قوة أخلاقية تلزم الفرد وتحضه وتأمره بأفعال وتنهاه عن أمور بعيدة عن خطره، والدين يحمى الإنسان من مخاطر الاضطرابات النفسية التى تصيبه وأشهرها الاكتئاب.. فلا يوجد إنسان متدين قريب من الله ينفذ تعاليم الله التى تدعو إلى الرحمة والمودة والحب والإخاء ونراه يعانى من الاكتئاب فإن ذلك مستحيل... مستحيل لأن علاج الاكتئاب الحقيقى هو التدين والقرب من الله وتنفيذ تعاليمه واجتناب نواهيه.



قبل أن نبدأ الرحلة

قبل أن نبدأ رحلة العلاج الذاتى الدينى يهمنا أن تتعرفى على بعض جوانب شخصيتك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة؟

هل أنت متحررة أم لا؟

١ - فى أثناء تجولك مع احدى صديقاتك فى معرض فإذا واجهك فجأة تمثال ضخم يبلغ طوله عشرة أقدام يمثل رجلاً عارياً فما هو رد فعلك؟

أ - أشعر بالإحراج الشديد.

ب - لن أشعر بالإحراج مطلقاً فهو فى النهاية مجرد عمل فنى جميل.

ج - أتجاهل مسألة الإحراج، بل قد تقومى بإطلاق بعض النكات أو التعليقات على ملامحه.

٢ - هل ترين أن على الحكومة تطبيق إجراءات أكثر صرامة على المشتغلين فى الملاهى الليلية؟

أ - نعم.

ب - نعم، لأنه سيؤدى إلى الإقلال من هذه الظاهرة.

ج - ربما، لست متأكدة.

٣ - هل تعترضى على الإباحية؟

أ ـ نعم، أعترض بشدة.

ب ـ لا، لا أعترض.

ج ـ أعترض على أنواع معينة، ولكن ليس كلها.

٤ ـ هل يمكن أن تتخلى عن ملابسك كلها فى حمام بخار يشاركك فيه أشخاص آخرون؟

أ ـ لا.

ب ـ نعم.

ج ـ ربما لكننى سأكون متوتراً جداً لقيامى بذلك.

٥ ـ هل تعتقدى أن مسلسلات التلفاز (التلفزيون) يجب أن تناقش قضايا تثير الجدل مثل الزواج العرفى ونزوات الشباب؟

أ ـ لافالمسلسلات (وخاصة التى تعرض فى وقت مبكر) يجب أن تكون مكرسة فقط لتسلية الأسرة.

ب ـ نعم، فهذه القضايا موجودة فى حياتنا ويجب أن نواجهها جميعاً.

ج ـ أنا غير متأكدة، لكن يجب تناول مثل هذه القضايا بمنتهى الحرص.

٦ ـ هل تطلقِ نكاتاً خارجة؟

أ ـ أبداً.

ب ـ عادة، نعم.

ج ـ أعترف بأنى قمت بذلك فى عدة أوقات.

٧ ـ هل ترتبكى وتشعرى بالخجل الشديد حينما تحتدم المناقشة مع الآخرين ويستخدم فيها عبارات خارجة وتخدش الحياء؟

أ ـ نعم، دائماً.　　　　ب ـ لا.

ج ـ نعم، أحياناً.

٨ ـ هل ممكن أن تتصورى فى صورة مع شريك الحياة فى وضع حميم؟

أ ـ مستحيل.

ب ـ نعم، سيكون ذلك مثيراً.

ج ـ لست متأكدة، سأكون محتاجة لبعض الإقناع للقيام بذلك.

٩ ـ إذا عرض عليكى مبلغ كبير لوضع صورتك بملابس البحر على غلاف مجلة فماذا سوف تفعلى؟

أ ـ ترفضى.

ب ـ تقبلى بالتأكيد.

ج ـ سيغريكى المال؛ لكنك لا تدرى إذا كنت سوف تقتلى أم لا.

١٠ ـ هل تتناقشى مع شريك الحياة موضوعات حول علاقتكما الحميمة؟

أ ـ نادراً.

ب ـ عادة.

ج ـ ليس تمام.

١١ ـ أعلنت ابنتك الكبرى أنها ستتشرك فى مسابقة ملكات الجمال فما هو رد فعلك؟

أ ـ تنزعجى بشدة وتحاولى أن تقنعيها بالعدول عن هذه الفكرة.

ب ـ تشعرى بالسعادة لأن لديكى ابنة جميلة وطموحة.

ج ـ تشعرى بالصدمة والضيق، لكن تقولى لها إذا كانت هذه رغبتك فإنى لن أقف فى طريقك.

١٢ ـ هل تضايقك الشتائم البذيئة؟

أ ـ نعم.

ب ـ لا تضايقنى، واعترف بأنى ألجأ إليها بين الحين والآخر.

ج ـ لا تضايقنى، لكن لا أحب سماعها.

١٣ ـ ذات مساء وأنتى تشاهدى التلفاز (التلفزيون) مع شريك حياتك وكنت تستعرضى القنوات، فوجدتى قناة تعرض فيلماً إباحياً، فما هو رد فعلك؟

أ ـ تديرى القناة بسرعة.

ب ـ تستمرى فى المشاهدة.

ج ـ قد تشاهدى جزءاً من الفيلم لبعض الوقت.

١٤ ـ ما رأيك فى قيام الرقابة بحذف بعض المشاهد الساخنة من الأفلام؟

أ ـ يجب أن تكون أكثر من ذلك.

ب ـ يجب أن تقل عن ذلك.

ج ـ أوافق على المستوى الحالى للرقابة.

١٥ ـ إيهما يضايقك أكثر فى التلفاز (التلفزيون)، مشادة العنف أم المشاهد الإباحية؟

أ ـ المشاهد الإباحية.

ب ـ مشاهد العنف.

ج ـ كلاهما فى بعض الأحيان.

١٦ ـ وأنت فى حفلة ما، طلب أحد الأشخاص عرض فقرة لرقصة إباحية وأنتى تعترضى على رؤية ذلك فما هو رد فعلك؟

أ ـ اتخذ جانباً فى هدوء عن المكان أو انزوى فى جزء بعيد حتى لا أشاهد الفقرة.

ب ـ أجلس فى المقدمة لأتمكن من الرؤية الجيدة.

ج ـ فقط أشاهد بتحفظ حتى لا أكون الوحيدة المعزولة عن الحفل ولكن أحاول ألا أندمج فى المشاهدة.

١٧ ـ رأيتى شريك حياتك يحملق إلى أنثى أخرى وأنتِ معه فما هو تصرفك؟

أ ـ تعنف شريك حياتك.

ب ـ تتغاضى عما يفعله، لأنه شىء يتكرر حدوثه.

ج ـ تقلقى ساخرة وتقول له، هل رأيت بما فيه الكفاية.

١٨ ـ إذا أتتك الفرصة فهل تشاركى فى حفل راقص؟

أ ـ لا.

ب ـ نعم.

ج ـ ربما.

١٩ ـ هل ترى أن الشرطة يجب أن تتخذ إجراءات ضد المتظاهرين أو معارضى الإجراءات العامة؟

أ ـ نعم، دائماً يجب أن يواجهوا بتهمة مثل الإخلال بالأمن العام أو إحداث شغب.

ب ـ بالتأكيد لا، لأنهم لا يؤذون أحد، فهم يعبرون بطريقتهم الخاصة.

ج ـ هذا الأمر يعتمد على الظروف.

٢٠ ـ هل تعتقدى أنه يجب عدم معاقبة الباعة الذى يبيعون كتباً إباحية؟

أ ـ لا.

ب ـ نعم، طالما أن هناك إقبالاً عليها.

ج ـ ربما.

٢١ ـ هل تتفقى مع تشديد الرقابة، أم مع تخفيفها؟

أ ـ أتفق مع تشديد الرقابة.

ب ـ أفضل التخفيف منها.

ج ـ أرى أن تبقى كما هى الآن.

٢٢ - وأنتى فى حفل انفرد بكِ شخص فى جانب ثم بدأ يحكى لكِ ظرف خادش للحياة، أى هذه التصرفات سيكون رد فعلك؟

أ - لن تدعيه حتى يكمل حديثه، بل تتذرعى بأى حجة للابتعاد عنه أو تقاطعيه وتغيرى الموضوع تماماً.

ب - تستمعى إلى النكت ثم تردى عليه بنكتة مثلها.

ج - تدعيه يكملها ولكن توضحى له من خلال تعبيرات وجهك وإيماءاتك أنك ليست معجبة به.

٢٣ - أى البرامج المفضلة إليك؟

أ - الكاميرا الخفية.

ب - تليفزيون الواقع.

ج - فيديو المنازل.

٢٤ - أى الأراء التالية يتفق ورايك فى الإنترنت تماماً؟

أ - لا تثير اهتمامى كثيراً، خاصة أنه يعج بالمواد الإباحية.

ب - إنها وسيلة حديثة لا تقدر بثمن قد أتيحت لنا. وتعتبر مصدراً هائلاً للمعلومات القيمة.

ج - هى شىء جيد باعتبارها وسيلة تعليمية ومصدراً للمعلومات.

٢٥ - هل شعرتى بالإحراج وأنتى تجيبى عن أى من الأسئلة السابقة فى هذا الاختبار؟

أ - نعم، وحدث العديد من الأسئلة محرجة جداً.

ب - أبداً.

ج - قليلاً.

التقويــم

امنحى نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) وصفراً عن كل إجابة المجموعة (ب) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (جـ).

أولاً: إذا كان تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

سواء كنتِ تدركِ أم لا، فإن درجاتك تشير إلى أنك شخصية متدينة وربما لديكِ قيم أخلاقية كبيرة.

وقد تكون مثل هذه القيم جديرة بالثناء فى المجتمع الحديث إلا أنه يجب أن نضع الطرف الآخر فى الاعتبار وأن هناك وجهين لكل عمله، حيث تختلف معايير هذه القيم الأخلاقية من شخص إلى آخر، ومن مجتمع لآخر، وفى مثل هذه الحالات يصعب تحديد من هو المصيب ومن المخطىء، هذا إن صح من البداية أن تقول إن هناك شيئاً صحيحاً وآخر خاطئاً فى مثل هذا الموقف.

لذا فعليك وأنت تلتزم بأخلاقياتك حتى إلى الدرجة التى تكون فيها متناقضة مع المجتمع الذى تظنين أنه مخطئ، أن تحاولى أن تتذكر أن كل شخص لديه رغباته والأشياء التى يحيها والتى تختلف عن الآخرين وأنه لا يوجد ضرر من الاستمتاع بالوقت بين الحين والآخر وأن تغير أسلوب حياتك بعض الشىء وتغير من صفاتك كذلك لن يضرك أبداً.

ثانياً: إذا كان تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت شخص متحررة وواسعة الأفق بدرجة معقولة وغير متدينة على الإطلاق، وتتمتع بقدر معقول من القيم الأخلاقية وروح الدعابه، وبإمكانك التأقلم مع معظم المواقف والظروف. فإذا كنت فى حفل على سبيل المثال فإنه يمكنك أن تتواءمى مع الجو العام لكن بأسلوب أنيق ومحترم، ولكن إذا اضطرتك الظروف فبإمكانك إطلاق العنان للنكات والتلميحات الفظة، ولحسن حظك أنك قادرة على الاستمتاع بعالميك الداخلى والروحانى وعالمك الخارجى الدنيوى وهذا الشىء يثرى حياتك بشكل كبير.

ثالثاً: إذا كانت تقديرك أقل من ٢٥ درجة

تشير نتائجك إلى أنك متحررة بدرجة كبيرة وتتمتع بروح الدعابة والمرح ويحبك الجميع.

فأنتِ ذو عقلية متفتحة جداً ولا تتأثرى بالصدمات بسهولة أو حتى لا تصدمى على الإطلاق.

والكلمة والنصيحة الوحيدة التى يجب أن نقولها هى أن تحاولِ ألا تعرضِ آراك القوية ورؤيتك المتحررة للحياة مع الآخرين وعليك أن تتركزى أنه ليس بمقدور كل الناس رؤية الواقع بمنظورك وهم لا يتحملون مثل هذا التحرر، ويجب أن تحترمى هؤلاء وأرائهم أيضاً، وقد تنظرى إلى هؤلاء الأشخاص على أنهم متطفلون. لكن عليك أن تتذكرى أنهم قد يكونون محقين فى جهة نظرهم مثلك تماماً ولذلك يجب أن تحترميهم وتعجبِ بشجاعتهم فى التعبير عن أرائهم حتى إذا كنتِ تعترضِ عليها تماماً.



علاج الإكتئاب بالتوبة

التوبة الصادقة إحدى وسائل التصالح مع المولى عز وجل ومع الذات ومن ثم علاج فعال للاكتئاب الذى يعانى منه الإنسان نتيجة احساسه وشعوره باليأس والقنوط.

تعريف التوبة..

فى البداية لابد أن نتعرف على معنى التوبة وحقيقتها والتوبة شرعاً هى الندم على ما سلف فعله فى الماضى والإقلاع عنه فى الحال والعزم على عدم العودة على الفعل فى المستقبل ومن ثم مصالحة النفس والتصالح معها.

والتوبة تعنى الرجوع عن المخالفات خوفاً من عذاب الله ومن ثم فإن هذا يعنى رفع المعاناة عن النفس الأثمة واراحتها من أثامها وجاء فى العقد الفريد للاندلسى أن الإمام على بن أبى طالب كرم الله وجهه قال: عجبا لمن يهلك ومعه النجاة قيل له ما هى؟ قال: التوبة والاستغفار...

وقد جمع القرآن الكريم بين توبة العبد إلى ربه وتوبة الله عليه فى قوله تعالى: - ﴿ إِلاَّ الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُوا فَأُوْلَئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾

(البقرة: ١٦٠)

ففتح الله باب التوبة لمن تاب بعد معصيته وأصلح نفسه وأصلح سلوكه وحين يعلم الله صدق توبته وإصلاحه لنفسه وعمله فإنه يتوب عليه ويفيض عليه بعطائه ورحمته.

التوبة فى القرآن الكريم

ورد لفظ التوبة فى معانى مختلفة فى آيات القرآن الكريم نذكر منها على

سبيل التذكرة ما يلى:

- قال تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ٢٢٢)، وهو ترغيب فى التوبة.

- قال تعالى: ﴿ وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (الأنعام: ٥٤).

وهذه الآية تعنى أن الله كتب على نفسه الرحمة فلزم بها نفسه بقبول توبة من عمل من المؤمنين سوءاً بجهالة أو بغير جهالة ثم تاب وأصلح نفسه وسلوكه.

- قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُوْلَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء: ١٧).

وهذه الآيات تؤكد على أن باب التوبة مفتوح لهؤلاء الذين يعملون السوء بجهالة وهذا الباب مفتوح لهؤلاء فى كل وقت لكى يعدلوا سلوكهم ويصلحوا أنفسهم.

- قال تعالى:

- ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ﴾ (التحرم: ٨)، وهذه الآية مناداة للذين آمنوا بأن يتوبوا توبة نصوحة ليكفر عنهم سيئاتهم ويدخلهم جنات النعيم.

شروط التوبة..

قال النووى رحمه الله:

- «التوبة واجبة من كل ذنب فإن كانت المعصية بين العبد وبين الله تعالى لا تتعلق بحق آدمى فلها ثلاثة شروط:

الأول: الإقلاع عن المعصية.

الثانى: الندم على فعلها.

الثالث: العزم على عدم العودة إليها ثانية وإذا كانت المعصية فى حق آدمى فيضاف إليها شرط رابع وهو أن يبرأ من حق صاحبها فإذا كانت مالا أو نحوه رده إليه..

واتفق فريق من علماء الطب النفسى الدينى على أن للتوبة شروط لابد من توافرها حتى تكون صحيحة ومقبولة عند الله وليس من قال بلسانه تبت إلى الله فقد تاب بل بلسانه وقلبه وأعماله ويندم على ما سبق فعله من معاصى وآثام فى الماضى ويقلع فى الحاضر ويعزم على أن لا يعود إلى المعاصى والذنوب فى المستقبل.

وجاء فى «تهذيب مدارج السالكين» لابن قيم الجوزية ما نصه: شرائط التوبة ثلاثة: الندم والإقلاع والاعتذار.

أما الندم فإنه لا تتحقق التوبة إلا به وإذا لم يندم الإنسان على الفعل القبيح فذلك دليل على رضاه به والإصرار عليه وفى المسند «الندم توبة» رواه البغوى وابن ماجه وصححه الحاكم.

أما الإقلاع فتستحيل التوبة مع مباشرة الذنب.

أما الاعتذار فإنه من تمام التوبة أيضاً ولا يقصد به الاعتذار الذى هو محاجة عن الجناية بل بأن يقول فى قلبه ولسانه «براءة لى من ذنب فاعتذر ولا قوة لى فانتصر ولكنى مذنب مستغفر، اللهم لا عذر لى وإنما هو محض حقك، ومحض جنايتى، فإن عفوت وإلا فالحق لك، فهو اعتذار بإظهار الضعف والمسكنة وإنه ضحية غلبه الشيطان العدو وقوه سلطان النفس الأمارة بالسوء.

وأن يقول العبد التائب: «يارب لم يكن منى ما كان استهانة بحقك ولا جهلاً به، ولا إنكاراً لإطلاعك، ولا استهانة بوعيدك، وإنما كان من غلبة الهوى، وضعف القوة عن مقاومة مرض الشهوة، وطمعاً فى مغفرتك واتكالاً على عفوك، وحسن الظن بك ورجاء لكرمك، طمعاً فى سعة حلمك ورحمتك.

وإذا كان الذنب الذى يريد أن يتوب منه الإنسان يتعلق بحقوق الآدميين فعليه أن يرد من الحقوق ما استطاع وأن يتحللهم إن أمكن، فإن لم يتمكن من رد الحقوق أو كان سيترتب عليه إذا حللهم ضرر ومفسدة فعليه الإكثار من الدعاء والاستغفار وعلى حواء التى تعانى من مشاعر الاكتئاب أن تبادر بالتوبة إلى الله فوراً فباب التوبة مفتوح قال رسول الله ﷺ:

- **«إن الله يبسط يده بالليل ليتوب مسىء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسىء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها»** رواه مسلم.

وعن أبى هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: **«من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه»** رواه مسلم.

أى أن باب التوبة مفتوح حتى قيام الساعة وفى التوبة اقلاع عن المعاصى والاستمتاع براحة الضمير وراحة النفس بعيداً عن التوتر والقلق والاكتئاب.



الفصل السادس

علاج الاكتئاب بالصبر

إذا كان الاكتئاب أحد العوارض النفسية الناتجة من الضيق وتأزم حال الإنسان فإن الصبر على البلاء وتحمله يعتبر علاجاً ذاتياً يمكن من خلاله تجنب حدوث الاكتئاب من جانب ومقاومة الاكتئاب إن وجد من جانب آخر فى هذا الفصل نعرض لتعريف الصبر وأهميته وأقسامه وحقيقته راجين من المولى عز وجل أن يلهمنا جميعا الصبر ونكون من الصابرين.

معنى الصبر

الصبر مفتاح الفرج هكذا اتخذ العامة هذا الشعار وكتبوه على معظم محالهم التجارية فى شوارع القاهرة القديمة وفى معظم القرى.. كتبوها حيث شعروا بالكساد ولم يغلقوا محالهم.. هؤلاء البسطاء تعلموا أن الصبر هو مفتاح الفرج وأنه لا داعى للقنوط أو اليأس أو التبرم أو التقوقع على الذات والانطواء عليها ثم الاكتئاب فى النهاية.

تعريف الصبر..

هل تعرفين ما هو الصبر تحديداً؟

الصبر هو حبس النفس عن الجزع، وقد صبر فلان عند المصيبة يصبر صبراً، وصبرت أى حبست. ويقول الأصفهانى فى توضيح معنى الصبر هو الإمساك فى ضيق والصبر حبس النفس على ما يفضيه العقل والشرع أو عما يقتضيان حبسها عنه فالصبر لفظ عام وربما خولف بين أسمائه بحسب إختلاف مواقعه فإن حبس النفس لمصيبة سمى صبراً لا غير، ويضاده الجزع، وإذا كان فى محاربة سمى شجاعة ويضاده الجبن، وإن كان فى نائبه سمى رحب الصدر، وإن كان فى إمساك الكلام سمى كتماناً.

فى حين يؤكد ابن قيم الجوزية:

«أن الصبر فى حقيقته خلق فاضل من أخلاق النفس، يمتنع به من فعل ما هو ليس بحسن ولا جميل، وهو قوة من قوى النفس التى بها صلاح شأنها وقوام أمرها.

والصبر قوة خلقية من قوى الإرادة تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحس المتاعب والمشقات والآلآم وضبطها عن الاندفاع بعوامل الضجر والجزع والسأم والملل والعجلة والرعونة والغضب والطيش والخوف والطمع والأهواء والشهوات والغرائز..

الفرق بين الصبر والتصبر

- هل هناك فرق بين الصبر والتصبر؟

قال ابن قيم الجوزية: الصبر، هو حبس النفس ومنعها عن إجابة داعى لمالا يحسن، من الفعل أو القول..

والتصبر هو التكلف والتمرن والتجزع لمرارته، كالتحلم، والتشجع والتكرم، والتحمل، وإذا تكلفه العبد واستدعاه صار سجية له كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام: **«ومن يتصبر يصبره الله»** أن من زاول شيئاً واعتاده وتمرن عليه صار ملكة وسجية وطبيعة قالوا: والعوائد تنقل الطبائع فلا يزال العبد يتكلف العبد حتى يصير الصبر له سجية.

والاصطبار: فهو أبلغ من التصبر. فإنه افتعال للصبر بمنزلة الاكتساب فالتصبر مبدأ الاصطبار، كما أن التكسب مقدمة الاكتساب، فلا يزال التصبر يتكرر حتى يصير إصطباراً.

والمصابرة: هى مقاومة الخصم فى الميدان، فإنها مفعلة تستدعى وقوعها بين اثنين كالمشاتمة والمضاربة.

قال تعالى: **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: ٢٠٠)**.

فأمرهم الله بالصبر وهو حال فى النفس الصابرة، والمصابرة هى حالة فى الصبر مع خصمه والمرابطة وهى الثبات واللزوم والإقامة على الصبر والمصابرة، فقد يصبر العبد ولا يصابر وقد يصابر ولا يرابط وقد يصبر ويصابر ويرابط من غير تعبد بالتقوى. فأخبر سبحانه أن ملاك ذلك كله التقوى وأن الفلاح موقوف عليها.

أهمية الصبر

يعتبر الصبر من ضروريات الحياة والمعين على مقاومة الشهوات والباعث على القيام بالواجبات لأن جزاؤه عند الله كبير والإنسان لا يستغنى عنه فى جميع مجالات حياته فهو الذى يساعد فى القيام بالطاعات والعبادات التى أوجبها الخالق سبحانه وتعالى ويحتاجه الإنسان فى قمع هواه، وهو يحتاجه للتغلب على مشاق العمل ويحتاجه مع أسرته فى تلبية حاجاتها اليومية، فالصبر ضرورة دنيوية كما هو ضرورة دينية فالنجاح فى الدنيا قوامه الصبر والفلاح فى الآخرة قوامه أيضاً الصبر، والمؤمن من أشد الناس حاجة للصبر فهو يتعرض لصنوف عدة من الابتلاء سواء فى ماله أو دينه أو نفسه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ﴾ (الإنسان: ٢).

ويقول الله تعالى فى آية آخرى: ﴿ أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾

(العنكبوت: ٢، ٣)

ويقول سيد قطب ـ رحمه الله ـ فى تفسير هذه الآية الكريمة فى «ظلال القرآن الكريم»:

إن الافتتان ليس كلمة تقال إنما هو حقيقة ذات تكاليف وأمانة ذات أعباء وجهاد يحتاج إلى صبر وجهد يحتاج إلى احتمال فلا يكفى أن يقول الناس آمنا وهم لا يتركون لهذه الدعوة حتى يتعرضوا للفتن فيثبتوا عليها ويخرجوا منها صافية عناصرها خالصة فلديهم ومن الفتن أن يتعرض المؤمن للأذى من الباطل وأهله،

وهناك فتنة الأهل والأحباء الذين يخشى عليهم أن يصيبهم الأذى بسبب وهو لا يملك عنهم دفعاً، وهناك فتنة إقبال الدنيا على المبطلين ورؤية الناس لهم ناجحين مرموقين، وهناك فتنة الغربة فى البيئة والاستيحاش بالعقيدة حين ينظر المؤمن فيرى كل ما حوله غارقاً فى تيار الأرض والرغبة فى المتاع والسلطان، أو فى الدعة والاطمئنان وصعوبة الاستقامة على صراط الإيمان والاستواء على ارتقاه مع المعوقات والمبطلات فى أعماق النفس وفى ملابسات الحياة وفى منطق البيئة وفى تصورات أهل الزمان فإن لم يكن هناك صبر يكون الاكتئاب.

إن الإنسان لن يستطيع التغلب على هذه الفئة إلا بالصبر فالواجبات الدينية تحتاج إلى الصبر للقيام بها، فالله سبحانه وتعالى حين أمر بعبادته أرشد إلى الاعتصام بالصبر، والمقصود الصبر على فعل الطاعات، والصبر على ترك المخالفات سواء كانت محرمات أو مكروهات.

وكذلك الدراسة العلمية والبحث العلمى فى الظواهر الكونية والإجتهاد لاستنباط آيات الله فيهما والاجتهاد لاستخراج أحكام الله من مصادرها، أمور تحتاج إلى دأب طويل وصبر جميل فلا يقوم بها إلا كل صبار قال تعالى:

ـ ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَأَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٢٩﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّ مَا يَدْعُونَ مِن دُونِهِ الْبَاطِلُ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ ﴿٣٠﴾ أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيَكُم مِّنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (لقمان: ٢٩ ـ ٣١)، فالذى يرى آيات الله فى الظواهر الكونية وينتفع بها وهو كل صبار شكور. وقد أفصح الإسلام أن العلم والمعرفة قائمين على الصبر.

ويرى الغزالى رحمه الله: أن للصبر أهميته فى حياة المؤمن حيث أن جميع ما يلقى العبد فى هذه الحياة لا يخلو من نوعين أحدهما: هو الذى يوافقه هواه وهو الصحة والسلامة والمال والجاه وكثرة العشيرة واتساع الأسباب وكثر الأتباع والأنصار وجميع ملاذ الدنيا وما أحوج العبد إلى الصبر على هذه الأحوال فإنه إن

لم يضبط نفسه عن الاسترسال والركون إليها والإنهماك فى ملاذها المباحث منها أخرجه ذلك إلى البطر والطغيان.

النوع الثانى: ما لا يوافق الهوى والطبع، وذلك لا يخلو إما أن يرتبط باختيار العبد كالطاعات والمعاصى أو لا يرتبط باختياره كالمصائب والنوائب أو لا يرتبط باختيار فى إزالته كالتشفى من المؤمن بالانتقامه منه فهذه ثلاثة أقسام:

القسم الأول:

- ما يرتبط باختياره وهو سائر أفعاله التى توصف بكونها طاعة أو معصية وهما ضربان:

الضرب الأول: الطاعة والعبد يحتاج إلى الصبر عليها ويحتاج المطيع إلى الصبر على طاعته فى ثلاثة آحوال: الحالة الأولى: قبل الطاعة وذلك فى تصحيح النية والإخلاص والصبر على الشوائب.

الحالة الثانية: حالة العمل كى لا يغفل عن الله فى أثناء عمله ولا يتكاسل عن تحقيق آدابه وسننه ويدوم على شرط الأدب إلى آخر العمل فيلازم الصبر عن دواعى الفتور إلى الفراغ وهذا أيضاً من شدائد الصبر ولعله المراد بقوله تعالى: ﴿نعم أجر العاملين الذين صبروا﴾ أى صبروا إلى تمام العمل.

الحالة الثالثة: بعد الفراغ من العمل إذ يحتاج إلى الصبر عن إفشائه والتظاهر به للسمعة والرياء والصبر عن النظر إليه بعين العجب وعن كل ما يبطل عمله ويحبط أثره كما قال تعالى: ﴿ولا تبطلوا أعمالكم﴾.

الضرب الثانى: المعاصى: فما أحوج العبد إلى الصبر عليها وقد جمع الله المعاصى فى قوله تعالى: ﴿ينهى عن الفحشاء والمنكر والبغى﴾ وأشد أنواع الصبر، الصبر عن المعاصى، وتختلف شدة الصبر فى آحاد المعاصى باختلاف داعية تلك المعصية فى قولها وضعفها، وليس من حركة اللسان حركة الخواطر باختلاف الوساوس فلا جرم يبقى حديث النفس فى عزلة ولا يمكن الصبر عنه أصلاً إلا

بأن يغلب على القلب هم آخر فى الدين يستغرقه كمن أصبح وهمومه هم واحد، وإلا فإن لم يستعمل الفكر فى شيد معين لم يتصور فتور الوسواس عنه.

القسم الثانى:

- مالا يرتبطه هجومه باختياره له اختيار فى دفعه كما لو أوذى بفعل أو قول وجب عليه فى نفسه أو ماله فالصبر على ذلك يترك المكافأة تارة يكون واجباً وتارة يكون فضيلة.

القسم الثالث:

- ما لا به تحت حصر اختيار أولى وآخره كالمصار مثل موت الأعزة وهلاك الأموال وزوال الصحة بالمرض، وبالجملة سائر أنواع البلاء فالصبر على ذلك كله من أعلى مقامات الصبر.

قال ابن عباس رضي الله عنهما:

- الصبر فى القرآن على ثلاثة أوجه صبر على أداء فرض الله، وله ثلاثمائة درجة، وصبر عن محارم الله سبحانه وتعالى وله ستمائة درجة، وصبر على المصيبة عند الصدمة الأولى وله تسعمائة درجة.



أقسام الصبر

للصبر أقسام تبعاً لنوع الصبر المعين على التخلص من الاكتئاب ويمكن بإيجاز تقسيم هذه الأقسام إلى ما يلى:

أولاً: الصبر على الأوامر والطاعات حتى يؤديها العبد سواءً كان ذلك واجباً أو مستحباً وهذا موقوف على الصبر.

ثانياً: الصبر عن المناهى والمخالفات حتى لا يقع فيها، وهذا أيضاً موقوف على الصبر سواء كان المنهى عنه محرماً أو مكروهاً.

ثالثاً: الصبر على الأقدار والأقضية حتى لا يستخطها وهذا ما يقضيه ويقدره الله سبحانه وتعالى على العبد من المصائب التى لا صنع له فيها وهذا أيضاً موقوف على الصبر وعليها ووجوب الرضا بها. وهذه الثلاث هى التى أوصى بها لقمان لابنه فى قوله: ﴿ يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ﴾ (لقمان: ١٧).

حكم الصبر..

يقول الإمام الغزالى فى حكم الصبر: أن الصبر ينقسم بإعتبار حكمه إلى فرض ونفل ومكروه ومحرم، فالصبر على المحظورات فرض، وعلى المكارة نفل، والصبر على الأذى المحظور محظور كمن تقطع يده، ويد ولده وهو صبر عليه ساكناً، وكمن يقصد جريمة بشهوة محظورة فتهيج غيرته فيصبر عن إظهار الغيرة ويسكت على ما يجرى على أهله فهذا الصبر محرم والصبر المكروه هو الصبر على أذى يناله بجهه مكروهة فى الشرع فليكن الشرع محك الصبر، ويرى ابن قيم الجوزية فى حكم الصبر أنه ينقسم إلى:

١ ـ الصبر الواجب، وهو ثلاثة أنواع:

أ ـ الصبر على المحرمات.

ب ـ الصبر على أداء الواجب.

ج ـ الصبر على المصائب التى لا صنع للعبد فيها، كالأمراض والفقر وغيرها.

٢ ـ الصبر المندوب: فهو الصبر على المكروهات والصبر على المستحبات والصبر على مقابلة الجانى بمثل ما فعله.

٣ ـ الصبر المحظور وهو ثلاثة أنواع:

أ ـ الصبر على الطعام والشراب حتى يموت.

ب ـ الصبر عن الميتة والدم ولحم الخنزير عن المخمصة حرام إذا خاف يتركه الموت.

ج ـ صبر الإنسان على ما يقصد هلاكه من سبع أو حيات أو حريق أو ماء أو كافر يريد قتله خلاف استسلامه وصبره فى الفتن.

٤ ـ الصبر المكروه، وهو أربعة أنواع:

أ ـ الصبر عن الطعام وجماع أهله حتى يتضرر بذلك.

ب ـ الصبر عن جماع زوجته إذا احتاجت إلى ذلك ولم يتضرر به.

ج ـ الصبر على المكروه.

د ـ الصبر على فعل المستحب.

٥ ـ الصبر المباح: وهو الصبر عن كل فعل مستوى الطرفين خير بين فعله وتركه والصبر عليه.

وبالجملة فالصبر على الواجب واجب، وعن الواجب حرام، والصبر عن الحرام واجب، وعليه حرام، والصبر على المستحب مستحب، وعنه مكروه، والصبر عن المكروه مستحب، وعليه، والصبر عن المباح مباح، ونظراً لأهمية الصبر فى حياة المؤمن نجد أنه ورد ذكره فى القرآن الكريم كثيراً وأمرنا الله بالتحلى به حتى يكون

سلاحاً يقاوم به العبد هواه وعوناً على تأدية أوامر الله والبعد عن نواهيه فالله سبحانه وتعالى يخاطب عباده المؤمنين: ﴿يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون﴾.

ويرى سيد قطب رحمه الله فى تفسيره «فى ظلال القرآن الكريم» لهذه الآية الكريمة: أن الصبر هو زاد الطريق فى هذه الدعوة وإنه طريق طويل شاق حافل بالعقبات والأشواك مفروش بالدماء والأشلاء وبالإيذاء والابتلاء، والصبر على شهوات النفس ورغباتها وأطماعها ومطامعها وضعفها ونقصها، والصبر على شهوات الناس ونقصهم وضعفهم وجهلهم وسوء تصورهم وإنحراف طباعهم، والصبر على مرارة الجهاد وما تثيره فى النفس من انفعالات متنوعة من الألم والضبط والضيق وضعف الثقة أحياناً فى الخير، والصبر على ضبط النفس ساعة القدرة والانتصار واستقبال الرخاء فى تواضع وشكر، والمصابرة وهى مفاعلة من الصبر تعنى مصابرة هذه المشاعر كلها ومصابرة الأعداء، الذين يحاولون جاهدين أن يقللوا من صبر المؤمنين فلا ينفذ صبر المؤمنين على طول الجهاد بل يظلون أصبر من أعدائهم وأقوى.. فالصبر فضيلة يمنحها الله لعباده الراغبين فى التوبة والدخول فى طاعته التامة.



الصبر حقيقة إنسانية

الصبر ليس مجرد فضيلة دينية فحسب كما يظن البعض ولكنه حقيقة انسانية أيضاً لأن الإنسان فى هذا الكون معرض لكثير من صنوف الابتلاء والأزمات التى قد تعترضه وللتغلب على مثل هذه العقبات جعل الله الصبر خاصية من خصائص الانسانية به يسطيع الوقوف أمام تلك الصعوبات والتغلب عليها، ويقول الغزالى: «الصبر خاصية الإنس ولا يتصور ذلك فى البهائم والملائكة، أما البهائم فلنقصانها وأما الملائكة فلكمالها، وبيانه أن البهائم سلطت عليها الشهوات وصارت مسخرة لها فلا باعث على الحركة والكون إلا الشهوة وليس فيها قوة تصادم الشهوة وتردها عن مقضاها حتى يسمى ثابت تلك القوة فى مقابل مقتضى الشهوة صبراً.

ويقول الغزالى:

فلنسم هذه الصفة التى بها فارق الإنسان البهائم فى قمع الشهوات وقهرها باعثاً دينياً ولنسم مطالبة الشهوات بمقتضياتها: باعث الهوى وليفهم أن القتال قلب العبد ومدد باعث الدين من الملائكة الناصرين لحزب الله تعالى، من باعث الشهوة من الشياطين لأعداء الله تعالى، فالصبر عبارة عن باعث الدين فى مقابلة باعث الشهوة، فإن ثبت حتى قهره واستمره على مخالفة الشهوة فقد نصر حزب الله والتحق بالصابرين، وإن تخاذل وضعف حتى غلبته الشهوة ولم يصبر فى دفعها التحق بأتباع الشياطين.

فبالصبر يستطيع الإنسان أن يضع الأشياء فى مواضعها ويتصرف فى الأمور بعقل وإتزان حتى يحصل على ثواب الدنيا والآخرة فبدون خاصية الصبر قد يسىء العبد التصرف ووضع الأشياء فى غير مواضعها وبالتالى يقل الشعور بالطمأنينة وعدم الثبات، وبالتالى يكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية وأشهرها الاكتئاب.



المجالات التى تظهر فيها سمة الصبر

هناك العديد من المجالات التى تظهر فيها سمة الصبر كعنصر أساسى للوقاية من الاكتئاب أشهرها ما يلى:

١ ـ الصبر على بلاء الدنيا...

إن الابتلاء من سنن الله فى هذا الكون والتى لا مرد لها إلا من عند الله سبحانه وتعالى يبتلى الإنسان فى دينه وفى نفسه وفى عرضه وماله وغيرها من صنوف الابتلاء التى من الممكن أن يتعرض لها الإنسان فهذه طبيعة الإنسان وهذا ما أقسم به الله تعالى فى كتابه الكريم: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة: ١٥٥، ١٥٦).

٢ ـ الصبر على مشتهيات النفس

إن الله خلق الإنسان وبعثه فى هذا الكون لعمارته بمقتضى الشرع فأحل الحلال وحرم ما سواه من متاع الدنيا وزينتها وشهواتها التى يسوق إليها الهوى يوزينها الشيطان، والخير والشر موجودان على مر الزمن وهما ابتلاء من الله سبحانه وتعالى أى نبتليكم نختبركم بالمصائب تارة والنعم أخرى فننظر من يشكر ومن يكفر ومن يصبر ومن يقنط.. فى الشدة والرخاء والصحة والسقم والغنى

والفقر والحلال والحرام والطاعة والمعصية والهدى والضلال.

والصبر على مشتهيات النفس لها عدة مجالات منها:

١ ـ إن الدنيا مليئة بالملذات والشهوات منها ما هو حلال ومنها ما هو حرام وفى كلتا الحالتين فهى ابتلاء من الله سبحانه وتعالى عن الاستجابة لها إذا أقبلت على الإنسان، ولهذا نجدأن الله سبحانه وتعالى حذرنا من فتنة الأموال والأولاد وجميع الشهوات الدنيا فى قوله تعالى: ﴿إنما أموالكم وأولادكم فتنة﴾ وقد قال بعض الصحابة رضوان الله عليهم ابتلينا بفتن الضراء فصبرنا وابتلينا بفتنة السراء فلم نصبر وقال الغزالى: «إنما كان الصبر على السرائر أشد لأنه مقرون بالقدرة ومن العصمه أن لا تقدر، والجائع عند غيب الطعام أقدر على الصبر من إذا حضرته الأطعمة الطيبة اللذيذة وقدر عليها فلهذا عظمت فتن السراء.

وتبقى مشقة الصبر بحسب الداعى إلى العقل وسهولته على العبد فإذا اجتمع فى العقل هذان الأمران كان الصبر عنه أشق على الصابر. وإن فقدا معاً سهل الصبر عنه. وإن وجدا أحدهما وفقد الآخر سهل الصبر من وجه وصعب من وجه... فمن لا داعى له إلى القتل والسرقة وشرب المسكر وأنواع الفواحش ولا هو سهل عليه فصبره عنه من أيسر شىء عليه ولهذا كان صبر السلطان عن الظلم وصبر الشباب عن الفاحشة وصبر الغنى عن تناول اللذات والشهوات عند الله بمكان.. ولهذا كان الصبر عن معاصى اللسان والفرج من أصعب أنواع الصبر لشدة الداعى إليهما وسهولتهما. فإن معاصى اللسان فى كهن الإنسان كالنميمة والغيب والكذب والمراء والثناء على النفس تعريضاً وتصريحاً والطعن على من يبغضه ومدح من يجيب ونحو ذلك فتفقد قدرة الداعى وتيسر حركة اللسان فيضعف الصبر.

٢ ـ **الصبر عن الدنيا وزينتها**، إنه الصبر عن التطلع إلى الدنيا والاغترار بما ينعمون به من مال وبنين قال تعالى: ﴿أيحسبون أنما نمدهم به من مال وبنين نسارع لهم فى الخيرات بل لا يشعرون﴾، ويقول ابن كثير فى تفسير هذه الآية: بقوله يعنى أيظن هؤلاء المغرورون أنما نعطيهم من الأموال والأولاد لكرامتهم علينا

ومعزتهم عندنا كلا.. لقد أخطأوا فى ذلك وخاب رجاؤهم بل إنما نفعل بهم ذلك استدراجاً وانظاراً وأملاءً ولهذا قال: ﴿بل لا تشعرون﴾ فالمؤمن هو الذى يعتز بما أتاه الله من نعمه والتوفيق إلى طاعته هذا موقف أهل العلم والإيمان وذوى البصيرة قال تعالى:

﴿قَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الصَّابِرُونَ ﴾ (القصص: ٨٠)، فثواب الله خير من هذه الزينة وما عند الله خير مما عند قارون والشعور على هذا النحو درجة رفيعة لا يلقاها إلا الصابرون.



الفصل السابع

العلاج بالأذكار والدعاء

في هذا الفصل نعرض للعلاج بالأذكار والدعاء كأحد الأساليب النفسية التي تهدف بحواء إلى العودة إلى الله بالتوبة والدعاء والتضرع لتفوز بالدارين الدنيا والآخرة وتفوز بنفس مطمئنة خالية من التوترات تماماً.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِى وَلْيُؤْمِنُوا بِى لَعَلَّهُم يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: ١٨٦).

معنى الذكر والدعاء

الذكر هو أن تذكرى الله تعالى فى السراء والضراء فى الليل والنهار فى كل لحظة مع كل نفس يتنفسه الإنسان والإنسان إذا ما فعل ذلك استحضر الله فى قلبه فيطمئن قلبه فلا يكون هناك مكان للقلق أو التوتر أو الاكتئاب.

وذكر الله تعالى هو أن تستحضره فى قلبك مع التدبر سواء صحبه ذكر اللسان أو لم يصحبه أما الأذكار المشروعة فلا يعتد بها حتى يتلفظ بها المرء بحيث يسمع نفسه وأفضل الأذكار على الإطلاق هو القرآن الكريم.

ويشمل الذكر الصلاة على النبى ﷺ والتهليل والتسبيح والتحميد والتكبير والحولقه والاستغفار وكذلك التلبية والابتهال.

كما يدخل فى الذكر أيضاً الدعاء، لأن الذكر لا ينفصل عن الدعاء فالذكر فى كثير من الأحيان دعاء والدعاء فى كثير من الأحيان ذكر، غير أنه مما ينبغى التنبيه عليه أن فضيلة الذكر لا تنحصر فى التسبيح والتهليل والتحميد والتكبير ونحوها بل إن كل عامل بطاعة الله فهو ذاكر لله تعالى.

أما الدعاء فهو مخ العبادة وتركه يعد معصية وقد أمرنا الله عز وجل أن نسأله ونطلب منه وندعوه فقال وهو أصدق القائلين: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِى أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ٦٠).

وقد قدم المولى عز وجل الإجابة على الدعاء فى الآية الكريمة من سورة البقرة الآية ١٨٦ قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾.

والدعاء لغة بمعنى الاستغاثة وقد يكون الدعاء عبادة والدعاء لله يكون على ثلاثة أوجه:

أولاً: ضرب توحيده والثناء عليه كقولك يا الله لا إله إلا أنت، وقولك «ربنا لك الحمد».

ثانيا: ضرب طلب العفو والرحمة وما يقربنا من المولى عز وجل كقولك: «اللهم اغفر لنا وارحمنا».

ثالثا: ضرب طلب مسألة من مسائل الدنيا كقولك اللهم ارزقنى - اللهم اشفنى.

وينبغى فى الدعاء أن يبدأ بتعظيم الله وتنزيهه ويختتم بشكره والثناء عليه.



نماذج من الأدعية القرآنية

- ﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (البقرة: ١٢٧).
- ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (البقرة: ٢٠١).
- ﴿رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْراً وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٥٠).
- ﴿رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٨٦).
- ﴿رَبَّنَا لا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ﴾ (آل عمران: ٨)
- ﴿رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ (آل عمران: ٣٨).
- ﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (آل عمران: ١٤٧).
- ﴿رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الأَبْرَارِ﴾ (آل عمران: ١٩٣).
- ﴿رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَل لَّنَا مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا وَاجْعَلْ لَّنَا مِن لَّدُنكَ نَصِيراً﴾ (النساء: ٧٥).
- ﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (الأعراف: ٢٣).
- ﴿رَبَّنَا لا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (الأعراف: ٤٧).

- ﴿ رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ﴾ (الأعراف: ٨٩).
- ﴿ رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ﴾ (الأعراف: ١٢٦).
- ﴿ رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلاَّ تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُن مِّنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (هود: ٤٧).
- ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾ (إبراهيم: ٤٠).
- ﴿ رَبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ﴾ (الدخان: ١٢).
- ﴿ رَّبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ (الممتحنة: ٤).
- ﴿رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (التحريم: ٨).



الدعاء والرقية

هناك أدعية للمولى عز وجل للشفاء وإذهاب المرض وللتخفيف عن النفس الإنسانية وهى نوع من الرقى الشرعية وأشهر هذه الأدعية ما يلى:

- يقول الرسول ﷺ:

- **«أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك».**

- عن ابن عباس رضي الله عنه أخرجه الترمذى وأبو داود.

- «يضع المريض يده على الذى يؤلمه من جسده ويقول: بسم الله ثلاث مرات ويقول: **«أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر»** سبع مرات.

أخرجه مسلم

- **«اللهم رب الناس اذهب البأس واشفى أنت الشافى لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما»** عن عائشة رضى الله عنها - أخرجه البخارى.

- **«أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة»**

أخرجه البخارى

- **«أعوذ بكلمات التامات من شر ما خلق»**

(عن أبى هريرة رضي الله عنه، أخرجه مسلم)

- **«أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون»** أخرجه أبو داود والترمذى.

- **«أعوذ بكلمات الله التامات التى لا يجاوزهن بر ولا فاجر من شر ما خلق وبرز وذرأ ومن شر ما ينزل من السماء ومن شر ما يخرج فيها، ومن شر ما ذرأ فى الأرض ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار ومن شر كل ارق إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن».** أخرجه الإمام أحمد وابن السنى.

- «اللهم رب السماوات السبع ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شىء فالق الحب والنوى ومنزل التوراة والإنجيل والقرآن أعوذ بك من شر كل شىء أنت أخذ ناصيته أنت الأول فليس قبلك شىء وأنت الآخر فليس بعدك شىء وأنت الظاهر فليس فوقك شىء وأنت الباطن فليس دونك شىء».

(عن أبى هريرة رضي الله عنه، أخرجه مسلم)

- «بسم الله أرقيك من كل شىء يؤذيك ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك بسم الله أرقيك».

(عن أبى سعيد الخدرى رضي الله عنه - أخرجه مسلم)

- «بسم الله يبرك ومن كل داء يشفيك ومن شر حاسد إذا حسد ومن شر كل ذى عين» (عن السيدة عائشة رضى الله عنها).

- «بسم الله أرقيك من كل شىء يؤذيك من حسد حاسد ومن كل ذى عين الله يشفيك» (عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه/ أخرجه ابن ماجه).



دعاء القنوط

اللهم أهدنا فيمن هديت، وعافينا فيمن عافيت، وتولنا فيمن توليت، وبارك لنا فيما أعطيت، وقنا واصرف عنا شر ما قضيت..

ـ **اللهم** قنا وإصرف عنا شر ما قضيت، فإنك تقضى بالحق ولا يقضى عليك، وإنه لا يذل من واليت ولا يعز مَنْ عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، فلك الحمد يا الله على ما قضيت، ولك الشكر يا الله على ما أنعمت به وأوليت ـ نستغفرك ونتوب إليك.

نستغفرك اللهم من كل ذنب وخطيئة ونتوب إليك ونؤمن بك ونتوكل عليك.

أنت الغنى ونحن الفقراء إليك، أنت القوى ونحن الضعفاء إليك.



نماذج من الأدعية المريحة نفسياً

يارب المستضعفين

يا صاحب كل نجوى

يا منتهى كل شكوى

نشكو إليك ضعف قوتنا.. وقلة حيلتنا.. وهواننا على الناس.. يا أرحم الراحمين

أنت رب المستضعفين.. وأنت ربنا.. إلى من تكلنا.. إلى بعيد يتجهمنا أم إلى عدو ملكته أمرنا.. إن لم يكن بك علينا غضب فلا نبالى.. ولكن عافيتك أوسع لنا.. نعوذ بنور وجهك الذى أشرقت له الظلمات.. وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة.. من أن تنزل بنا غضبك.. أو تحل علينا سخطك.. لك العُتبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم.

اللهم هذا حالنا لا يخفى عليك.. وهذا ضعفنا ظاهر بين يديك وهذا أمرنا ظاهر بين يديك.. فعاملنا بالإحسان إذا الفضل منك وإليك. يا أرحم الراحمين.. يا أمان الخائفين اللهم اذهب خوفنا ورعبنا.. وانصر حزبنا وصحبنا.. وأمن صدرنا وجنبنا.. وأذن بميلاد جهادنا.. وأذهب حرقة فؤادنا.. وأقر أعيننا بصلاح عيوبنا.. واجعل حبك إزارنا.. ورضاك شعارنا... وإحسانك سرنا... وجنتك دارنا... برحمتك يا منعم يا متفضل.. فأنت الذى سجد لك سواد الليل... ونور النهار وضوء القمر... وشعاع الشمس... ودوى الماء.. وحفيف الشجر فتقبل اللهم رجاءنا.. ودعاؤنا.. يا أرحم الراحمين.. يا حنان يا منان... يا ذا الجلال والإكرام.

* * *

اللهم إرحمنا

اللهم إرحمنا فأنت بنا راحم.. لا تعذبنا فأنت علينا قادر

اللهم ارحمنا يوم تبدل الأرض غير الأرض والسماوات غير السماوات

اللهم إذا جاءنا منكر ونكير.. وألقيا علينا السؤال.. اللهم ألهمنا الجواب

اللهم ثبتنا بالقول الثابت فى الحياة الدنيا وفى الآخرة

اللهم ارحمنا يوم يفر المرء من أخيه.. وأمه وأبيه.. وصاحبته وبنيه... لكل امرئ منهم يومئذٍ شأن يغنيه...

اللهم ارحمنا إذا التفت الساق بالساق... إلى ربك يومئذ المساق

اللهم ارحمنا إذا أقمنا للسؤال... وخاننا المقال... ولا ينفع مال ولا جاه ولا عيال

اللهم ارحمنا إذا أورينا التراب.... وغلقت من القبور الأبواب... فإذا الوحشة والوحدة وهول الحساب

اللهم ارحمنا يوم تقول لجهنم هل امتلأت... وتقول هل من مزيد

اللهم اغفر للمسلمين والمسلمات...

اللهم اغفر لجميع موتى المسلمين... الذين شهدوا لك بالوحدانية ولنبيك بالرسالة... وماتوا على ذلك... اللهم ارحمهم وعافهم واعف عنهم.. وأكرم نزلهم.. ووسع مدخلهم... ونقهم من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس.. واغسلهم من الخطايا بالماء والثلج والبرد..

اللهم انزل على قبورهم بالضياء والنور.. والبهجة والسرور وجازهم بالإحسان إحسانا... وبالسيئات عفوا وغفرانا.. اللهم انقلهم من ضيق اللحود.. ومراتع الدود.. إلى جنات الخلود.. فى سدر مخضود.. وطلح منضود.. وظل ممدود.. وماء

مسكوب وفاكهة كثيرة لا مقطوعة ولا ممنوعة وفرش مرفوعة.

اللهم آنس وحشتنا إذا صرنا إلى ما صاروا إليه... تحت الجنادل والتراب.. اللهم أمنا يوم الفزع والنشور... اللهم يمن كتابنا... ويسر حسابنا.. وثبتنا على الصراط... اللهم ثبتنا على الصراط...

اللهم إنا نعوذ بك من الموت وكربته... والقبر وضمته.. والصراط وذلته ويوم القيامة وروعته..

اللهم احشرنا فى زمزة نبيك محمد ﷺ... وتحت لوائه.. واسقنا من حوضه شربة هنيئة لا نظمأ بعدها أبداً برحمتك يا أرحم الراحمين.. آمين.. آمين.. آمين..

* * *

يا واصل المنقطعين

اللهم يا واصل المنقطعين أوصلنا إليك..

اللهم هب لنا منك عملا صالحاً يقربنا إليك..

اللهم استرنا فوق الأرض وتحت الأرض ويوم العرض عليك

اللهم إحسن وقوفنا بين يديك...

اللهم لا تخزنا يوم العرض عليك

اللهم تقبل صلاتنا.. وصيامنا... وقيامنا... وركوعنا... وسجودنا..

اللهم أجرنا من النار... اللهم أجرنا من خزى النار.... اللهم أجرنا من كل عمل يقربنا إلى النار... اللهم ادخلنا الجنة مع الأبرار، برحمتك يا عزيز يا غفار.. اللهم اجعلنا من المقبولين الفائزين برحمتك يا أرحم الراحمين.. آمين.. آمين.. آمين..



اللهم أصلح دنيانا

اللهم اظلنا تحت عرشك يوم لا ظل إلا ظلك

اللهم اصلح لنا ديننا الذى هو عصمة أمرنا

اللهم اصلح لنا دنيانا التى فيها معاشنا

اللهم اصلح لنا آخرتنا التى إليها معادنا

اللهم اجعل الحياة زيادة لنا فى كل خير

اللهم اجعل الموتى راحة لنا من كل شر

اللهم إنا نسألك علماً نافعاً وقلباً خاشعاً ولساناً ذاكراً شاكراً ورزقاً واسعاً ويقينا صادقاً وعملاً صالحاً متقبلاً ودعاءً مستجاباً

اللهم إنا نسألك من خير ما سألك منه عبدك ونبيك محمد ﷺ ونعوذ بك ما استعاذ منه عبدك ونبيك محمد ﷺ.

اللهم إنا نسألك من الخير كله عاجله وآجله، وما علمنا منه وما لم نعلم، ونعوذ بك من الشر كله عاجله وآجله ما علمنا منه وما لم نعلم

اللهم اهد شبابنا وشباتنا

اللهم ردهم إلى دينك رداً جميلاً واجعلهم هداة مهتدين لا ضالين ولا مضلين.

آمين... آمين

* * *

دعاء لمغفرة الذنوب

اللهم إنا نسألك برحمتك التى وسعت كل شىء وبقوتك التى قهرت كل شىء.. أن تغفر لنا الذنوب التى تنزل النقم، وتغفر لنا الذنوب التى تحبس الدعاء، وتغفر لنا الذنوب التى تنزل البلاء يا أرحم الراحمين.

يا حنان، يا منان، يا ذا الجلال والإكرام، اللهم باعد بيننا وبين خطايانا كما باعدت بين المشرق والمغرب

اللهم نقنا من خطايانا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس

اللهم اغسلنا من خطايانا بالماء والثلج والبرد

اللهم يا واصل المنقطعين أوصلنا إليك

اللهم هب لنا منك عملاً صالحاً يقربنا إليك

اللهم استرنا فوق الأرض وتحت الأرض ويوم العرض عليك

﴿رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة : ٢٨٦).

وصل اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.



دعاء طلب الرحمة

اللهم ارحمنا إذا أتانا اليقين وعرق منا الجبين وبكى الحبيب والغريب.

اللهم ارحمنا إذا اشتدت السكرات وهوت القوة والقدرات

اللهم ارحمنا يوم تذهل كل مرضعة عما أرضعت وتضع كل ذى حمل حملها وترى الناس سكارى وما هم بسكارى

اللهم ارحمنا إذا زلزلت الأرض زلزالها وأخرجت الأرض أثقالها.

اللهم ارحمنا إذا أورينا التراب وغلقت منا القبور الأبواب فإذا الوحشة والوحدة وهون الحساب

اللهم ارحمنا إذا أقمنا للسؤال وخاننا المقال ولا ينفع مال ولا جاه ولا عيال..

اللهم ارحمنا إذا لم يذكرنا ذاكر ولم يسترنا ساتر ولا أمل إلا فيك يا غافر يا ساتر...

اللهم ارحمنا يوم يفر المرء من أخيه وأمه وأبيه وصاحبته وبنيه..

اللهم ارحمنا يوم تبدل الأرض غير الأرض والسماوات غير السماوات

اللهم ارحمنا يوم تقول لجهنم هل امتلأت وتقول هل من مزيد...

آمين.. آمين.. آمين



دعاء طلب الشفاء

اللهم داونا بدوائك واشفنا بشفائك واغننا بفضلك عمن سواك.. يا سامع الصوت.. يا سابق الفوت.. يا كاسى العظام لحما بعد الموت.

اللهم اجعلنا نخشاك كأنا نراك، ومتعنا برؤياك وامنحنا هداك، واسعدنا بتقواك، واجمعنا مع نبيك ومصطفاك، واسقنا من يده الشريفة شربة هنيئة لا نظمأ بعدها أبداً.

اللهم إنا قد رفعنا إليك أكف الضراعة فأجرنا يا مولانا يوم تقوم الساعة.. واجعلنا يا مولانا من أهل الحوض والشفاعة..

اللهم اجعل خير أعمالنا خواتيمها وخير أيامنا يوم أن نلقاك واغننا بفضلك عمن سواك.

نسألك يا ربنا أن تغننا بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك وبفضلك وجودك وكرمك عمن سواك.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آل سيدنا محمد وأجزيه عنا خير ما جزيت به نبيا عن قومه ورسولاً عن رسالته.

تقبل منا يا أرحم الراحمين



دعاء طلب الخيرات

نسألك اللهم يا ربنا موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك.

نسألك اللهم يا ربنا الغنيمة من كل بر والفوز بالجنة والنجاة من النار.

نسألك اللهم يا ربنا عيشة هنيئة وميتة سوية، ومرداً غير مخزٍ ولا فاضح، نسألك يا ربنا خير المسألة وخير الدعاء وخير الحياة وخير الممات، وخير العلم، وخير العمل، وخير الثواب، وخير النجاح، وخير الصباح، وخير المساء وخيرى الدنيا والآخرة.

اللهم ثبتنا وثقل موازيننا وأرفع درجاتنا واغفر خطيئتنا وحقق إيماننا، وتقبل صلاتنا، وصيامنا، وقيامنا، وركوعنا، وسجودنا ودعاءنا ونسألك العلا من الجنة.

نسألك يا ربنا باسمك الأعظم الذى إذا دعيت به أجبتنا وإذا سئلت به أعطيتنا وإذا استرحمت به رحمتنا وإذا استفرجت به فرجت عنا..

يا حنان... يا منان.. يا ذا الجلال والإكرام.

آمين... آمين... آمين



المراجع

١ ـ الاكتئاب اضطراب العصر الحديث — د. عبد الستار إبراهيم

٢ ـ القلق والاكتئاب — د. ممتاز عبد الوهاب

٣ ـ الخروج من الاكتئاب — د. كلير فهيم

٤ ـ أساليب العلاج النفسى فى ضوء القرآن الكريم و السنة النبوية — د. رشاد على عبد العزيز موسى

٥ ـ موسوعة تطوير الشخصية — يوسف الأقصرى

٦ ـ الاكتئاب النفسى بين النظرية والتشخيص — عبد الله عسكر

٧ ـ طب القلوب — ابن قيم الجوزية

٨ ـ أثر التدين على الاكتئاب النفسى — د. رشاد على عبد العزيز موسى

٩ ـ الإيمان والصحة النفسية — سيد عبد الحميد مرسى

١٠ ـ علم النفس الطبى — عبد الرحمن عيسوى

١١ ـ علم النفس الدعوى — عبد العزيز النغيمشى

١٢ ـ الأدعية والأذكار — عبد العزيز بن عبد الله بن باز

١٣ ـ أدعية الشيخ محمد جبريل — الشيخ محمد جبريل

الفهـــرس

تنويــه 5

تقـديـم 7

الفصل الأول

الإكتئاب الرهيب 9

ماذا تعرفين عن الاكتئاب؟ 11

أغراب أنواع الاكتئاب 15

١ ـ اكتئاب النجاح 15

٢ ـ الاكتئاب (الخفى) 16

٣ ـ الإكتئاب الانفعالى 18

٤ ـ اكتئاب ما قبل الدورة (الحيض) 21

٥ ـ الاكتئاب الذهانى 23

٦ ـ اكتئاب المراهقه والشباب 26

علاج اكتئاب حواء فى سن المراهقة 27

٧ ـ اكتئاب سن اليأس 29

أعراض الاكتئاب عند حواء في سن اليأس 31

علاج اكتئاب حواء في سن اليأس 33

هل تعانين حقاً من الاكتئاب؟ 34

أشهر التفسيرات للإكتئاب 47

علاج الاكتئاب 49

الفصل الثاني

كيف تتغلبين على الاكتئاب 53

أساليب التفكير المسببه للاكتئاب 55

قاومي هذه المشاعر فوراً 59

سلوكيات مضادة للاكتئاب 62

أفعال تقاوم الكآبة 64

تخلصي من هذه الأفكار فوراً 66

فكري مع يا صديقتي 73

أفضل الوسائل للتخلص من الاكتئاب 75

نصائح سريعة جداً للتخلص من الاكتئاب 79

إكتساب الأمـل 81

مهارات إجتماعية تتغلب على مشاعر الاكتئاب 83

الفصل الثالث

علاج الاكتئاب بتأكيد الذات 85

الاكتئاب وتأكيد الذات 87

علاج عدم الثقة بالنفس 101

جلسات التخيل التوكيدى 105

نماذج لمواقف تحتاج للأداء التوكيدى 107

الفصل الرابع

علاج الاكتئاب بالاسترخاء 109

الاسـتـرخـاء 111

تعلمى فن الاسترخاء 113

هل تتمتعين بالهدوء؟ 120

الفصل الخامس

علاج الاكتئاب بالعودة إلى الله (التدين) 127

العلاج النفسى الدينى 129

قبل أن نبدأ الرحلة 134

علاج الإكتئاب بالتوبة 142

الفصل السادس

علاج الاكتئاب بالصبر 147

معنى الصبر 149

أهمية الصبر 151

أقسام الصبر 155

الصبر حقيقة إنسانية 158

المجالات التى تظهر فيها سمة الصبر 160

الفصل السابع

العلاج بالأذكار والدعاء 163

معنى الذكر والدعاء 165

نماذج من الأدعية القرآنية 167

الدعاء والرقية 169

دعاء القنوط 171

دعاء لمغفرة الذنوب 176

دعاء طلب الخيرات 179

المـراجـع 180

الفهرس 181



سيكولوجية حواء

كيف تتغلبين على مشاعر الاكتئاب

الاكتئاب أحد الاضطرابات النفسية التى تصيب حواء أكثر من آدم لأنها بحكم تكوينها الفسيولوجى والنفسى رقيقة المشاعر والأحاسيس وتتأثر بسرعة وقدرتها على مواجهة المواقف والصعاب محدودة للغاية لذا تلجأ فى كثير من الأحيان للعزلة والانطواء ثم الاكتئاب الذى يُعتبر تعبيرا عن عدم استجابة نفسية حواء للمواقف الإنسانية المذلة مثل الفشل أو خيبة الأمل فى الحب أو فقدان عزيز أو غير ذلك.

فى هذا الإصدار نلقى الضوء على اخطر أمراض العصر (الاكتئاب) وطرق الوقاية منه وأساليب العلاج النفسى الذاتى المختلفة ونعرض أقوى أسلوب لمعالجة الاكتئاب ذاتيا دون اللجوء لإخصائى وهو التدين والعودة إلى الله بالتوبة والاستغفار والدعاء وذكر المولى العلى العزيز الشافى.

3

W.Salama 010 15 17 873

I.S.B.N. 977-376-275-0



